MANUEL

DE

DIETETIQUE

à l'usage des

Ecoles Ménagères.

IN HOC SIGNO VINCES

Sœurs Grises
de
Montréal.

1927

CKBK 445

McGILL
UNIVER-
SITY
LIBRARY

CKBK 445

MANUEL
de
DIÉTÉTIQUE

A L'USAGE DES ECOLES MENAGERES
DES SOEURS GRISES DE MONTREAL

Filialement dédié à Notre Vénérable Mère d'Youville
à l'occasion de sa fête patronale,
ce 20 juillet, 1927.

Imprimerie des Sourds-Muets, 7400, Boul. St-Laurent, Montréal
6

Nihil obstat,

Marianopoli, die 11° septembris 1927.

Canonicus ÆMILIUS CHARTIER,

Censor librorum.

† EM.-ALPH. DESCHAMPS, V. G.,

Ev. de Thennesis,

Adm.

12 septembre 1927.

Approuvé par le Comité Catholique du Conseil de l'Instruction publique en février 1928

Droits réservés, Ottawa, 1927.

UNIVERSITE DE MONTREAL
Ecole d'Hygiène Sociale Appliquée,
655, de Montigny Est.

Montréal, le 24 janvier 1927.

Révérendes Sœurs Grises,
Maison-Mère,
Montréal.

Mes révérendes Mères,

Permettez-moi de vous féliciter chaleureusement de la contribution que vous apportez à la solution pratique du problème de l'alimentation.

Il est facile de démontrer l'importance considérable de ce chapitre de l'hygiène. L'analyse de nos statistiques nous démontre que pas moins de 1785 décès sont attribués tous les ans aux maladies des reins, du foie, de même qu'au diabète et au rhumatisme chronique, toutes affections intimement liées à l'ordonnance de l'alimentation. Aussi n'est-il pas exagéré de déclarer que la diffusion dans notre population des connaissances acquises et bien établies, sur cette question, serait de nature à nous conserver plus du tiers de ces vies précieuses que nous perdons actuellement à un âge prématuré. A côté de ces décès, que nous pouvons énumérer, combien avons-nous de malades qui se trouvent, par les mêmes causes, incapables de vaquer plus ou moins longtemps à leurs occupations ordinaires. La prévention de ces maladies peut donc concourir d'une façon très effective à l'augmentation générale de la production. De plus, on sait que les familles ouvrières dépensent le tiers de leur budget pour les fins de l'alimentation. C'est donc leur rendre un service signalé que de les mettre en mesure d'utiliser au maximum leur avoir toujours limité. Enfin, la bonne cuisine n'est-elle pas un moyen précieux de retenir à la maison mari et grands enfants?

Toutes ces raisons ont été comprises en haut lieu. Nos autorités scolaires s'empressent de généraliser sur le territoire

de la province l'enseignement ménager. Aussi conçoit-on la nécessité de mettre à la disposition des élèves un guide sûr, expérimenté, et basé sur une science avertie. C'est là le rôle qu'est appelé à remplir votre manuel. C'est pourquoi je lui souhaite le plus grand succès. Il devrait se trouver dans toutes les maisons où il est appelé à rendre les plus grands services.

Veuillez agréer, mes révérendes Mères, avec mes sincères remerciements pour votre précieuse collaboration, à l'œuvre qui nous est commune de l'avancement de la cause de l'hygiène, au sein de notre population, l'assurance de mon entier dévouement.

Le directeur

(Signé) J. A. BEAUDOIN.

Révérendes Sœurs Grises,
Maison-Mère,
Montréal.

Mes révérendes Mères,

Après avoir parcouru votre ouvrage sur la "Cuisine Diététique," laissez-moi vous féliciter pour avoir entrepris la tâche de ce travail énorme.

Trente-trois années de pratique me permettront, j'espère, de vous donner mon approbation. Je suis certain que vous n'aurez que des éloges de ceux qui, connaissant "la cuisine pratique et classique" peuvent juger du résultat final de votre travail.

Peu d'ouvrages de ce genre sont connus du public: les médecins et les professeurs éminents qui se consacrent au bien de l'être humain, n'auront, j'en suis sûr, que des éloges à vous faire.

En vous souhaitant un succès mérité pour votre œuvre, veuillez agréer, je vous prie, l'expression de mon plus profond respect.

(Signé) C. H. SCHNEIDER,
Chef du "Ritz Carlton."

Montréal, 11 mai 1927.

UNIVERSITE DE MONTREAL
Faculté des Lettres.

Révérendes Sœurs Grises,
Maison-Mère,
1190, rue Guy,
En ville .

Mes révérendes Sœurs,

Lorsque vous m'avez demandé d'examiner votre ouvrage sur la diététique, je n'ai pu vous refuser, et j'ai même accepté avec plaisir de le lire en entier, convaincu à l'avance d'avoir à prendre connaissance d'un travail qui ne manquerait pas d'intérêt pour moi puisque je vous vois à l'œuvre depuis plusieurs années, au moment des examens surtout, comme représentant de l'Ecole des sciences sociales, économiques et politiques de l'Université de Montréal à laquelle se rattache votre Ecole ménagère.

Naturellement, je n'ai envisagé votre livre qu'au point de vue de la forme et je suis heureux de pouvoir vous affirmer qu'il excelle par la clarté de l'exposition, la variété des matières, l'abondance des détails, la concision dans le style, le souci constant de rendre service, l'appel délicat à la conscience, l'esprit religieux qui anime et pénètre tout, du commencement à la fin.

Pour atteindre votre but, vous n'avez sûrement épargné ni votre temps, ni vos forces afin de faire un seul tout de votre longue expérience et de vos études dans un grand nombre d'auteurs français, anglais et allemands. Vous pouvez être

assurées de gagner tout de suite l'admiration, l'estime et la reconnaissance des personnes qui auront votre ouvrage entre les mains.

Veuillez agréer, je vous prie, mes révérendes Sœurs, l'hommage de ma parfaite considération et l'assurance de mon entier dévouement.

(Signé) Abbé Henri JASMIN

Montréal, le 16 juin 1927.
En la Fête-Dieu.

Révérendes Sœurs Grises,
Maison-Mère,
Montréal.

Mes révérendes Mères,

C'est avec un vif plaisir que j'ai pris connaissance du magnifique travail de "Diététique" que vous venez de terminer: vous avez fait là une œuvre vraiment utile, qui rendra de grands services au personnel enseignant des Ecoles Ménagères et à bon nombre de familles.

Dans notre pays, trop de personnes sont malades parce qu'elles ne savent pas s'alimenter convenablement. Les troubles digestifs, les maladies de foie et de reins sont souvent causés par une alimentation défectueuse. Etudier la composition des matières alimentaires les plus usuelles, leur valeur nutritive, leur digestibilité, c'est déjà entrer de plein pied dans la question si complexe de l'alimentation humaine; mais

vous avez fait plus, en indiquant quelques menus susceptibles de convenir aux personnes souffrant de certaines maladies; c'est une application pratique des principes qui devraient être hautement appréciés du public.

J'ai remarqué que dans la plupart des Ecoles Ménagères, les jeunes filles sont très habiles à préparer des mets et même tout un menu, mais elles sont plus embarrassées d'indiquer la composition et la valeur alimentaire des produits qui entrent dans leur confection.

Votre "Diététique" comblera cette lacune et contribuera à faire de nos jeunes filles de nos Ecoles Ménagères, des cuisinières qui sauront conserver en bonne santé, toutes les personnes qui seront confiées à leurs soins.

Je souhaite que votre œuvre soit appréciée comme elle le mérite, ce sera une appréciation non équivoque du dévouement inlassable que votre Institut a toujours manifesté pour le bien-être des pauvres humains.

J'ose espérer que votre "Diététique" contribuera à la reconnaissance officielle d'un enseignement ménager de premier ordre que vous donnez, si généreusement, depuis vingt ans dans votre maison de la rue St Mathieu.

Je vous prie, mes révérendes Mères, d'agréer mes sincères félicitations avec l'assurance de mon entier dévouement.

Bien à vous en N. S.,

(Signé) H. BOIS, ptre,
Inspecteur des Ecoles Ménagères.

Ste Anne de la Pocatière,
le 18 juin 1927.

MINISTERE DE L'AGRICULTURE
De la
Province de Québec.
Service de l'Economie Domestique.

Québec, le 21 septembre 1927.

RR. SS. Grises,
Hôpital Général,
Montréal.

Révérendes Sœurs,

J'ai parcouru attentivement et avec intérêt votre "Manuel de Diététique. Ce volumineux travail accuse une connaissance scientifique et une application pratique des principes les plus sages et les plus usuels en art culinaire. Votre ouvrage a le souci de ménager les estomacs les plus capricieux en même temps que de satisfaire aux rations d'entretien et de production.

Appuyé sur les autorités en art culinaire et en matière médicale, votre enseignement ne saurait produire que d'excellents résultats. Ce "Manuel de Diététique" devrait être consulté non seulement dans nos écoles ménagères, mais aussi dans les hôpitaux et par les médecins, les garde-malades, les ménagères et les familles en général. J'espère qu'il se trouvera surtout dans toutes les bibliothèques de classes et de cliniques où l'on a eu à cœur de réunir des sources de connaissances pratiques applicables à nos besoins locaux et d'utilisation facile dans les conditions ordinaires de la vie canadienne.

Permettez-moi d'ajouter, aux nombreux témoignages d'admiration que vous avez reçus, l'expression de ma reconnaissance et de mes sincères félicitations.

Croyez-moi, RR. Sœurs, votre respectueux et tout dévoué,

A. DESILETS, B.S.A.
chef du Service de l'Economie domestique
au Ministère Provincial de l'Agriculture.

PREFACE

Pour compléter notre cours d'enseignement ménager, nous avons essayé de préparer un précis de cuisine diététique.

L'application de ces principes s'imposait, pour conduire la jeune fille jusqu'au sein de la famille avec ses multiples besoins.

Nous n'avions en vue que notre Ecole Ménagère. Des invitations pressantes nous ont portées à livrer notre humble essai à l'impression.

Il existe des publications de tous genres en art culinaire; elles sont d'une supériorité reconnue, surtout celles qui sont adoptées par l'enseignement primaire.

Loin de nous la pensée de vouloir entrer en concurrence.

Notre modeste travail répondra particulièrement aux besoins des malades dans la famille, et aux prescriptions du médecin dans les cas usuels.

Pour donner un cachet plus élevé à notre étude, nous avons mis en tête de chaque leçon, une sentence empruntée aux Livres Saints.

La pratique culinaire de notre Ecole Ménagère, qui existe depuis bientôt vingt ans, a dû nécessairement s'alimenter à de nombreuses sources, spécialement de la France, de l'Allemagne, des Etats-Unis et de notre Canada. De ces sources précieuses, l'expérience a fait surgir des recettes composées avec les ingrédients en usage au pays, et selon les mesures du pays.

A ceux qui ont bien voulu collaborer à ce travail, nous nous faisons un devoir d'offrir l'hommage de notre reconnaissance.

Hôpital Général des Sœurs Grises,
Montréal, 24 juin 1927.

Manuel de Diététique.

Destiné aux élèves de 4ème année du cours d'enseignement ménager.

Art Culinaire.

En **première année**, les élèves doivent voir les rudiments de l'art culinaire et s'y exercer.

En **deuxième année**, les élèves doivent pouvoir réaliser tous les détails des menus ouvriers.

En **troisième année**, les élèves doivent être exercées aux menus bourgeois, et posséder l'ensemble de l'art culinaire propre à l'école ménagère.

En **quatrième année**, après un supplément nécessaire à recevoir encore, les élèves apprennent à faire l'application de la diététique selon l'âge, le milieu, le travail et les principales maladies traitées dans la famille.

Hôpital Général des Sœurs Grises,
Montréal, 20 juillet, 1927.

Cette diététique est particulièrement appropriée aux finissantes du cours d'enseignement ménager.

Ces finissantes, pourvues d'un brevet d'école primaire élémentaire, ou encore mieux d'un brevet d'école primaire complémentaire, sont les seules candidates au diplôme d'enseignement ménager.

Il est à noter que les cours de première, deuxième et troisième année, donnent aux élèves respectives des notions d'anatomie, de physiologie, d'hygiène et de médecine domestique, lesquelles notions sont indispensables pour la compréhension et l'application de la "Diététique" destinée aux élèves de la quatrième année du cours.

1ère LEÇON

NÉCESSITÉ DE L'ALIMENTATION

Soit que vous mangiez, soit que vous buviez ou quelque autre chose que vous fassiez, faites *tout* pour la gloire de Dieu.

(I Cor. X, 31.)

Tout ce qui vit organiquement doit assimiler la nourriture qui lui est propre.

Régler notre alimentation pour nous défendre de la maladie et nous maintenir en santé est l'équilibre voulu par **l'hygiène.**

Le grand secret de maintenir cet équilibre dépend en grande partie de la cuisine. Là se passe toute une série de combinaisons chimiques, dont la transformation influe non seulement sur le bien-être matériel, mais encore sur la paix et le bonheur des familles.

Si les médicaments rendent parfois service, les aliments que nous absorbons chaque jour, exercent sur notre état une action continue qui s'étend à tous nos organes: reins, foie, système nerveux, etc.

C'est à la ménagère de veiller à la bonne santé de tous ceux qui l'entourent.

C'est elle qui doit adapter l'alimentation à la nature, aux besoins des enfants qui se développent, du père de famille qui travaille, des vieux parents qu'elle est heureuse d'avoir chez elle et de soigner.

Il ne suffit pas que la maîtresse de maison ait compris l'importance d'une alimentation *rationnelle* pour la santé et la robustesse des membres de la famille, il faut encore qu'elle possède des *données rationnelles* qui lui permettent de réaliser la *quantité* et la *qualité* selon les conditions de la vie, du milieu, de l'âge, du travail.

Cette étude relève surtout de la physiologie et de la chimie. Elle est nécessaire aux connaissances scientifiques des jeunes filles.

- QUESTIONNAIRE -

Que dit l'hygiène sur l'alimentation?

Où se trouve principalement le grand secret de l'équilibre de la santé?

La transformation chimique des aliments influe-t-elle seulement sur le bien-être matériel?

Quelle influence exerce l'alimentation sur l'organisme?

A qui incombe le soin de veiller à la santé?

A quelle diversité de besoins doit s'adapter l'alimentation?

Qu'entendez-vous par alimentation rationnelle?

Qu'est-ce que les données rationnelles permettent de réaliser?

De quelle science relève l'étude de l'alimentation rationnelle?

2ème LEÇON

L'ALIMENTATION

> Le cœur généreux et bon prend soin des mets qui forment sa nourriture.
>
> (ECCLÉSIASTIQUE, XXX, v. 25.)

L'homme absorbe une certaine quantité de substances dont l'ensemble est appelé aliment.

Les aliments indispensables à la vie sont 1o les albuminoïdes, 2o les hydro-carbonés, 3o les substances grasses, 4o les sels minéraux, 5o les vitamines, 6o l'eau.

Les aliments *réparateurs* ou *albuminoïdes* sont destinés

à former les tissus:— Croissance
à réparer l'usure des tissus:— Ration d'entretien.

Les aliments hydro-carbonés, de *combustion* ou *énergétiques* procurent la force et la chaleur nécessaires.

Les aliments albuminoïdes contiennent les éléments suivants	oxygène hydrogène carbone azote	aliments quaternaires.

Les aliments hydro-carbonés contiennent 3 de ces éléments	oxygène hydrogène carbone	aliments ternaires.

Les substances grasses contiennent les trois mêmes éléments, mais dans des proportions différentes. Elles sont riches en carbone, mais pauvres en oxygène.

L'albumine se trouve	1o dans le *règne animal*	la viande, les œufs, le lait (caséine)
	2o Dans le *règne végétal*	les céréales (gluten) les légumineuses (légumine)

Les hydrates de carbone se trouvent surtout dans les végétaux.
L'amidon, dans les céréales et les légumineuses.
Le sucre, dans les fruits, etc.
Le miel extrait des fleurs.

Les graisses peuvent être d'origine animale: crème, saindoux.
" végétale: huiles, noix.

Les sels minéraux se trouvent mêlés à nos aliments.

Les légumes en contiennent de notables quantités.
NOTE:—Nous ne prenons en nature que le chlorure de sodium. (sel de cuisine). C'est un condiment qui stimule les sécrétions digestives. Il faut toutefois le prendre en quantité modérée, autrement il fatigue le rein.

Les *vitamines* sont des principes nécessaires à la vie et qui agissent à doses infiniment petites.

Elles doivent figurer dans les aliments, sous peine d'entraîner la maladie et la mort.

On les trouve dans les légumes, le lait, la viande fraîche, le jus d'orange et de citron, le raisin, etc.

L'eau, aussi nécessaire à notre organisme que l'air, se trouve dans tous nos aliments, même dans ceux qui paraissent les plus solides.

Les substances qui contiennent tous les principes alimentaires sont des aliments complets, ex.: le lait.

TABLEAU:—La viande = surtout albumine + graisse + sels + vitamines +eau.
Le lait = albumine + graisse + hydrates de carbone + sels + vitamines + eau.
Les œufs = albumine + graisse + sels + vitamines + eau.
Les légumes = albumine végétale + hydrates de carbone + sels + vitamines + eau.
Les céréales = albumine végétale + hydrates de carbone + graisse + sels + eau.
L'eau = sels + eau.

— QUESTIONNAIRE —

Qu'appelle-t-on aliments?
Quels sont les aliments indispensables à la vie?
A quoi servent les aliments réparateurs ou albuminoïdes?
Que procurent les aliments hydro-carbonés?

Quels sont les éléments propres aux aliments albuminoïdes?
Quels sont les éléments propres aux aliments hydro-carbonés?
Quelle différence y a-t-il dans les proportions chimiques des substances grasses?
Où se trouve l'albumine surtout dans l'alimentation?
Où se trouvent les hydrates de carbone?
Citez des graisses du règne animal et du règne végétal?
Où trouve-t-on les sels minéraux?
Qu'est-ce que les vitamines?
Où trouve-t-on les vitamines?
L'eau se trouve-t-elle dans tous nos aliments?

3ème LEÇON

DIGESTION ET ASSIMILATION

L'estomac reçoit toute espèce de nourriture,
Mais tel aliment est meilleur qu'un autre.
(Ecclésiastique, Ch. XXXVI, v. 18.)

Pour que les différents principes alimentaires soient utilisés par l'organisme, il faut qu'ils soient devenus assimilables, c'est-à-dire,

que l'albumine se soit transformée en peptone
le sucre " " " " glucose
l'amidon " " " " glucose
les graisses aient été émulsionnées par la bile et le suc pancréatique.

CHIMIFICATION:—Pour toute personne qui mastique bien ses aliments, la digestion commence dans la bouche par la saccharification des amidons, sous l'effet de la salive.

Cette saccharification est plus ou moins rapide, plus ou moins complète, selon la nature de l'aliment, sa cuisson, etc.

Elle se continue dans l'estomac, lorsque l'amidon a été bien imbibé de salive, et se termine dans l'intestin sous l'effet

du suc pancréatique et du suc intestinal. A ce moment, l'amidon est transformé en glucose.

L'albumine ne commence sa transformation en peptone, que dans l'estomac, sous l'effet du suc gastrique ; elle la continue dans l'intestin sous l'influence du suc pancréatique et du suc intestinal.

C'est le suc pancréatique qui achève aussi l'émulsion des graisses, commencée dans l'intestin grêle par la bile.

Quant au sucre, c'est le suc intestinal et pancréatique qui le transforme en glucose.

L'origine des substances alimentaires et leur préparation culinaire déterminent une assimilation plus ou moins rapide et facile.

Tous ces principes ne passent dans le sang qu'après leur complète transformation.

Les hydrates de carbone brûlent rapidement dans l'économie. Ils produisent de l'acide carbonique et de l'eau.

La partie non utilisée au moment de l'absorption se dépose dans le foie, comme réserve (épargne).

Le but de l'hygiène dans l'alimentation est de pourvoir à la croissance ou à la réparation de l'usure des tissus, mais non pas de provoquer de l'engraissement.

— QUESTIONNAIRE —

Que faut-il pour que les principes alimentaires soient utilisés ?

Que devient l'albumine transformée ?

Que devient le sucre transformé ?

Que devient l'amidon transformé ?

Que faut-il pour que les graisses soient assimilables ?

Où commence la transformation des aliments ?

Qu'est-ce qui aide à la transformation en sucre ou saccharification ?

Où se continue la chimification ?

Où se termine-t-elle ?

Où l'albumine commence-t-elle sa transformation en peptone ?

Quel est l'effet du suc pancréatique sur les graisses ?

Qu'est-ce qui transforme le sucre en glucose ?

Qu'est-ce qui détermine une assimilation plus ou moins rapide et facile?

Quand les principes alimentaires passent-ils dons le sang?

Que produisent les hydrates de carbone dans l'économie?

Que devient la partie non utilisée au moment de l'absorption?

Quel est le but de l'hygiène dans l'alimentation?

4ème LEÇON

DIGESTIBILITE

Tout n'est pas bon pour tous,
Et chacun ne trouve pas son bien-être dans chaque sorte de chose.
(ECCLÉSIASTIQUE, Ch. XXXVII, v. 28.)

La préparation de l'aliment contribue dans une large mesure à modifier sa digestibilité.

Un plat bien préparé nous dispose bien: l'eau, c'est-à-dire la salive, nous en vient à la bouche et le suc gastrique nous en vient aussi à l'estomac. Cette sécrétion abondante facilite dans une large mesure la digestion et par suite, l'absorption de l'aliment.

Le mets est-il mal préparé, enrobé de trop de graisse, l'action des sucs digestifs est retardée et l'aliment le plus léger en soi devient un aliment lourd.

La variété dans l'alimentation excite l'appétit et par contre-coup la sécrétion gastrique.

La satiété produite par un mets souvent présenté, et le plaisir causé par l'apparition d'un mets auquel le palais est resté longtemps étranger, sont des excitations de nature à varier le régime alimentaire.

La physiologie assure que le plaisir causé par certains aliments préférés, est un stimulant nerveux qui, activant les battements du cœur et en chassant le sang avec plus de force, aide à la digestion.

La température des aliments a aussi son effet. Les ferments solubles qui contribuent à la digestion ont plus d'activité quand les aliments sont chauds. Mais il ne faut pas qu'ils soient trop chauds, car alors l'activité des ferments s'atténue. Manger trop chaud est plus mauvais que manger trop froid.

ALIMENTS LOURDS A DIGERER

La mie de pain et les potages à la mie de pain, les sauces, les conserves alimentaires, les mets épicés, le gibier faisandé, les poissons gras, les crustacés, les crudités, les pommes de terre frites, la charcuterie, les asperges, toutes les variétés de choux, les haricots secs, les sucreries, les fruits crus, certains fromages, etc.

ALIMENTS FACILES A DIGERER

Le pain grillé ou la croûte de pain rassis, les œufs (sauf les œufs durs), le maigre de jambon, les poissons légers (soles et merlans) grillés ou bouillis, les viandes blanches et rouges grillées et rôties, les haricots verts très tendres, les purées de pommes de terre, de lentilles, de petits pois, de pois secs, les compotes peu sucrées, les crèmes cuites, le gruyère, le chester.

— QUESTIONNAIRE —

La préparation de l'aliment contribue-t-elle à sa digestibilité?

Que fait sur les sécrétions un plat bien préparé?

Que fait au contraire un mets mal préparé?

La variété dans l'alimentation est-elle nécessaire?

Que dit la physiologie sur le bienfait des aliments qui plaisent à l'appétit?

La température des aliments a-t-elle aussi son effet?

Nommez quelques aliments lourds à digérer?

Nommez quelques aliments faciles à digérer?

5ème LEÇON

LA RATION ALIMENTAIRE

Si un homme mange et boit,
Et jouit du bien-être au milieu de son travail,
C'est là un don de Dieu.

(ECCLÉSIASTE, Ch. III, v. 13.)

La proportion des principes alimentaires que l'homme doit absorber pour se bien porter et bien équilibrer sa dépense, c'est la ration alimentaire.

D'après un célèbre physiologiste, la ration alimentaire de l'adulte au repos relatif, n'absorbant que la proportion d'albuminoïdes indispensables devra contenir au moins:

Albuminoïdes	78 grammes	par	jour
Graisses	50 "	"	"
Hydrates de carbone	488 "	"	"

D'après le même professeur,

	au repos	travail léger	travail moyen
Albumine	79 grammes	96	186
Graisses	34 "	41	50
Hydr. de carb.	322 "	400	461

Selon le poids du corps humain par kilogrammes (c. à. d. 1000 gr. ou 2 lbs.)

Albumine	1.50	au maximum.
Hydrates de carbone	4.50 "	"
Corps gras	1. "	"

Evaluation de la ration en calories:

1 gramme d'albumine	produit	4.2	calories
1 " de graisse	"	9.4	"
1 " d'hydrates de carbone	"	4.1	"

Il semble donc qu'un gramme de graisse équivaut à peu près à 2 grammes d'albumine ou à 2 grammes d'hydrates de carbone.

Cela est vrai en réalité, avec une seule restriction relative à l'albumine: c'est qu'on ne peut en remplacer qu'une partie. Il nous faut un minimum d'albumine, quelle que soit son origine.

L'albumine n'a pas dans l'économie humaine la même fonction que les hydrates de carbone et les graisses. Ces principes ne peuvent donc entièrement la remplacer.

Il est même très difficile, et pratiquement impossible, de remplacer tous les principes alimentaires gras ou hydro-carbonés par des albuminoïdes.

Il faut procéder avant tout avec intelligence et bon sens, et se rendre bien compte que les substitutions alimentaires ne peuvent avoir lieu que d'une manière rationnelle et restreinte.

Evaluation par jour:

Albumine	78 g. par jour	78×4.2=	328 calories
Graisses	50 " " "	50×9.4=	465 "
Hydrates de car.	488 " " "	488×4.1=	2007 "
		TOTAL:	2800 calories.

Dans la pratique, on multiplie les grammes d'albumine et d'hydrates de carbone par 4, les grammes de graisse par 9.

La valeur des aliments étant connue, il est possible de procéder, sans oublier toutefois que 5.5 pour 100 des principes passent en moyenne dans les déchets, et sont par conséquent à soustraire de la valeur totale de notre alimentation.

Savoir évaluer les mets en calories ne veut pas dire que pour chaque repas, les rations doivent être pesées, décomposées exactement en leurs éléments, pour en établir la valeur calorigène, mais simplement qu'on doit se rendre compte de la

valeur approximative des principaux mets qui paraissent sur la table.

La qualité de l'aliment, c'est-à-dire sa composition, a plus d'intérêt que la quantité exacte qu'il faut distribuer : cette quantité étant soumise à l'appétit et à bien d'autres coefficients.

D'après certains hygiénistes, *la relation nutritive* de l'adulte serait de 1 à 5 ou de 1 à 6, c'est-à-dire que pour une partie d'aliments réparateurs ou albuminoïdes, il doit entrer 5 ou 6 parties d'aliments hydro-carbonés. Pour l'enfant en croissance, la relation nutritive verrait se doubler les aliments réparateurs et être de 2 à 5 ou de 2 à 6 ; pendant que pour le vieillard, les aliments réparateurs doivent diminuer d'autant plus, pour être compensés par des légumes et des féculents, aliments de facile digestion qui auront leur apport de calories et d'énergie relative.

— QUESTIONNAIRE —

Qu'est-ce que la ration alimentaire?

Un gramme de graisse équivaut-il, ou à peu près, à 2 grammes d'albumine ou à 2 grammes d'hydrates de carbone?

Que dites-vous de l'albumine dans l'économie humaine?

Est-il facile de remplacer tous les principes alimentaires gras ou hydro-carbonés par des albuminoïdes?

Comment faut-il procéder dans ces substitutions?

Pratiquement, comment faut-il procéder dans l'évaluation des calories dans la ration?

La qualité de l'aliment a-t-elle plus d'intérêt que la quantité dans la ration?

Quelle doit être, d'après certains hygiénistes, la relation nutritive de l'adulte et de l'enfant en croissance?

6ème LEÇON

ETUDE SOMMAIRE SUR LES VITAMINES

L'énergie est le principe vital du chrétien.
R. P. Ponlevoy, S. J.

Les vitamines sont des substances contenues dans les aliments. Elles interviennent à doses extrêmement faibles, tant pour la croissance que pour l'entretien de la vie.

Plus on prend les aliments tels que la Providence nous les présente dans la nature, plus aussi l'on puise aux sources directes de la vie. Aussi faut-il, pour le parfait fonctionnement de l'organisme, qu'une fois par jour au moins, l'on prenne des aliments crus sous forme de salades ou de fruits.

Les vitamines connues jusqu'ici sont au nombre de quatre et même de cinq.

La vitamine A — dite de croissance est soluble dans les corps gras comme la crème, le beurre, le jaune d'œuf, l'huile de foie de morue.

La vitamine B — qui est antinévritique est soluble dans l'eau. Le lait, les œufs, le cœur, la cervelle des animaux, les feuilles de végétaux, les fruits frais, les germes des grains, comme les couches extrêmes des grains, en sont les principales sources.

La vitamine C — est antiscorbutique et soluble dans l'eau. La viande fraîche, les végétaux verts, les fruits frais sont les principales sources de cette vitamine.

L'élévation de température, excepté en milieu acide, et la dessication tuent cette vitamine. On la trouve dans les citrons, les oranges, les tomates fraîches de même que les tomates en boîtes.

On connaît maintenant une quatrième vitamine, qui est exclusivement antirachitique. On la trouve surtout dans l'huile de foie de morue.

TENEUR DES ALIMENTS EN VITAMINE

Signes conventionnels:

—	Indique que l'aliment ne contient pas de vitamine, ou n'en contient qu'une quantité infime.
X	Signifie "un peu."
XX	" que l'aliment est une bonne source de vitamines.
XXX	" que l'aliment est une excellente source de vitamines.
XXXX	" que l'aliment est très riche de vitamines.
?	" pas d'informations.

ALIMENTS	*Vitamine A*	*Vitamine B*	*Vitamine C*
Les grains			
Orge	X	XXX	—
Fève	—	XX	—
Blé d'Inde blanc	—	XX	—
Blé d'Inde jaune	XX	XXX	—
Avoine	X	XXXX	—
Pistache	X	XX	—
Pois	X	XX	—
Riz entier	X	XXX	—
Riz décortiqué	—	—	—
Blé	—	XX	—
Seigle	X	XXX	—
Pain de farine complète	X	XXX	—
Sous-produits des grains			
Amidon et sucre	—	—	—
Son de blé	—	XX	—
Farine à gâteaux	—	X	—
Levure de bière	—	XXXX	—

Produits animaux.

Lait entier	XXX	XXX	XX
Petit lait	X	XXX	X
Lait écrémé	X	XX	X
Lait de beurre	X	XX	X
Crème	XXX	X	X
Beurre	XXXX	—	—
Fromage	XX	X	?
Oeufs	XXXX	XX	?
Cœur de bœuf	X	X	—
Cervelle de bœuf	XX	XXX	X
Morue	X	X	?
Oeufs de poisson	X	XX	?
Hareng et saumon	XX	XX	?
Viandre maigre	X	X	X
Rognon	XX	XX	—
Foie	X	X	—
Ris de veau	—	XXX	—

Végétaux

Choux séchés	XXX	XX	X
Choux frais	XXX	XXX	XXXX
Choux-fleurs	XX	XXX	XX
Céleri	—	XXX	—
Laitue	XX	XX	XXXX
Navets	XX	XXX	—
Pois verts	X	XX	XXX
Epinards	XXX	XXX	XXX

Racines et fruits.

Betterave	—	X	X
Carotte jaune	XXX	XXX	XX
Carotte blanche	X	XX	?
Patate	X	XX	XX
Choux de Siam	?	XX	XXX
Tomates	XX	XXX	XXXX
Tomates en conserve	—	—	XXX
Pommes	—	XX	XX
Bananes	—	X	XX
Pamplemousse	—	XXX	XXX

Jus de raisin	—	X	X
Jus de citron	—	XXX	XXXX
Jus d'orange	—	XXX	XXXX
Poires	—	XX	XX
Raisin	—	X	X
Miel	—	XX	—
Huiles et graisses.			
Huile d'amandes douces	—	—	—
Gras de bœuf	X	—	—
Huile de coco	XXXX	—	—
Lard	—	—	—
Huile d'olive	—	—	—
Huile de foie de morue	XXXX	—	—
Noix			
Amandes	X	XXX	—
Brésiliennes	—	XXXX	—
Chestnuts	—	XXX	—
Noix de coco	XX	XXX	—
Avelines	—	XXX	—

— QUESTIONNAIRE —

Qu'est-ce que les vitamines?

Que faut-il prendre, au moins une fois le jour, pour le parfait

Pour puiser aux sources directes de la vie, que faut-il?

fonctionnement de l'organisme.

Quelles sont les vitamines connues?

Quelle est la propriété de la vitamine **A** et où la trouve-t-on?

Quelles est la propriété de la vitamine **B** et où sont ses principales sources?

Quelle est la propriété de la vitamine **C** et où la rencontre-t-on?

Que faut-il, pour que la vitamine **C** disparaisse?

7ème LEÇON

LA CUISINE DIETETIQUE

La femme forte se lève lorsqu'il est encore nuit.
Et elle donne la nourriture à sa maison.

(Prov., Ch. XXXI, v. 15.)

La cuisine diététique s'applique à offrir aux malades des substances alimentaires faciles à digérer, rendues plus assimilables par des préparations appropriées.

Elle doit en outre les présenter d'une manière appétissante, en évitant particulièrement de surcharger le plateau.

Application: — Le plateau servi.

La cuisine diététique modifie la composition d'un mets; elle augmente ou au contraire diminue sa valeur alimentaire, jusqu'à établir de véritables gammes de régimes.

Aux estomacs affaiblis, elle présente des mets affaiblis, qu'ils ne sauraient digérer dans toute leur valeur. Elle augmente graduellement les valeurs nutritives selon l'état des malades.

Les règles servant de base à la cuisine diététique sont les suivantes:

1o. Ne jamais cuisiner le beurre.

2o. Faire subir aux légumes et aux féculents une longue cuisson, afin de ramollir et de faire éclater les enveloppes des cellules.

3o. Eloigner des aliments toutes les parties difficiles à digérer: tissus conjonctifs, cellulose.

4o. S'efforcer de tirer tout le parti possible des éléments qui contribuent à la transformation des aliments en substance assimilable: ferments solubles et bactéries qui se trouvent dans certaines substances alimentaires et dans les sucs digestifs.

5o. Suppléer à la mastication, lorsqu'elle sera devenue impossible en présentant les aliments finement hachés.

— QUESTIONNAIRE —

A quoi doit s'appliquer la cuisine diététique?
Est-il à propos de surcharger le plateau?
Qu'entendez-vous par modifier la composition d'un mets?
Que doit-on présenter aux estomacs affaiblis?
Quelles sont les règles servant de base à la cuisine diététique?

8ème LEÇON

PRINCIPAUX TERMES DE CUISINE

Vous qui depuis longtemps devriez être des maîtres, vous avez encore besoin qu'on vous enseigne les premiers éléments.

(Epître aux Hébreux, Ch. II, v. 12.)

Abaisse. — Morceau de pâte sur lequel on a passé le rouleau pour l'amener au degré d'épaisseur voulue.

Abatis. — Pattes, tête, cou, ailerons, foie et gésier d'une volaille.

Aiguillette. — Tranche de chair effilée qu'on enlève spécialement de la poitrine des volailles, des gibiers, etc.

Amalgamer. — Mélanger soigneusement différents produits avant de s'en servir pour composer un mets.

Aspic (galantine). — En cuisine, on donne ce nom à la gelée grasse, pour la distinguer de celle qui est sucrée. On donne aussi le nom d'aspic à des entrées froides moulées, dont les garnitures sont entremêlées avec la gelée.

Attelet. — Petite tige de fer ou d'argent qui sert à maintenir les viandes ou les garnitures.

Bain-marie. — Casserole dans laquelle l'eau est portée à l'ébullition, pour chauffer ou cuire le contenu d'un récipient qui y est adapté.

Bardes. — Minces tranches de lard qui servent à piquer ou à recouvrir une volaille, une pièce de viande, ou encore, à foncer une casserolle.

Béatilles. — Menues viandes, tels que ris de veau, crêtes de coq, etc., que l'on sert à part ou dans des pâtés.

Béchamelle. — Roux blanc composé de beurre et de farine, assaisonné et additionné d'un bouquet garni, etc.

Blanchir. — Passer à l'eau bouillante, avant toute autre préparation, des légumes, viandes, etc., dans le but de les attendrir ou de les nettoyer. Cette opération ne doit durer que quelques minutes; plus longtemps, elle enlèverait la meilleure partie de la valeur nutritive, et même la délicatesse du goût. On doit refroidir rapidement en passant dans l'eau froide.

Boulé. — Le sucre est au boulé quand, en le prenant avec le doigt et le plongeant à l'eau froide, il forme une boule.

Bouquet garni. — Herbes potagères qui servent à aromatiser le bouillon et les sauces. Il se compose d'un oignon piqué de trois clous de girofle, d'une carotte, d'une branche de persil, de céleri, de thym, de marjolaine, de sarriette, d'une feuille de laurier, d'une feuille de sauge, de sel et de grains de poivre.

Braiser. — Cuire à feu doux dans une casserole hermétiquement fermée. Ce procédé conserve tous les sucs et coïncide avec la réduction du liquide à demi-glace.

Brider. — Attacher, à l'aide d'un gros fil, un morceau de viande ou une volaille, pour empêcher la déformation pendant la cuisson.

Canapé. — Tranche de pain rôti sur laquelle on dépose divers petits mets.

Caramel. — Sucre en partie décomposé par l'action du feu : ce qui lui donne une couleur brun foncé et une odeur aromatique.

Chapelure. — Pain ou biscuits séchés au four et pulvérisés ensuite.

Ciseler. — Inciser de biais, en plusieurs endroits, avec la pointe d'un couteau, une viande, un poisson, un fruit, pour que la pièce ne se déchire pas pendant la cuisson.

Clarifier. — Opération qui consiste à rendre claire une liqueur quelconque. On emploie à cet effet des blancs d'œufs et aussi des coquilles d'œufs.

Court-Bouillon. — Désigne généralement le liquide dans lequel se fait la cuisson du poisson bouilli.

Le court-bouillon se compose le plus souvent d'eau salée, avec addition de vinaigre ou de vin, blanc ou rouge, d'aromates sous forme de carottes, oignons, persil, etc.

Décanter. — Tirer au clair un liquide, en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt formé.

Décoction. — Procédé par lequel on obtient tous les sucs d'une substance par l'ébullition.

Décorer. — Embellir une pâtisserie, un mets quelconque.

Dégorger. — Faire tremper une viande à l'eau fraîche, pour en faire sortir le sang.

Desserte. — Reste des mets qui ont été servis sur la table.

Dés. — Petits cubes, plus ou moins gros, de viandes ou de légumes.

Désosser. — Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, ou encore les arêtes du poisson.

Dorer. — Enduire une pâtisserie avec du jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau. Faire revenir une viande, etc., dans la casserole.

Dresser. — Déposer un mets sur un plat, de manière à ce qu'il se présente agréablement aux yeux.

Echauder. — Plonger dans l'eau bouillante : viandes, poissons, ou légumes et les retirer aussitôt.

Ecumer. — Enlever, avec une écumoire, l'écume blanche que la cuisson fait monter à la surface du bouillon, de la sauce, etc.

Emincer. — Couper en tranches très minces de la viande, du pain, des légumes, des fruits.

Entrée. — Nom général des plats servis au commencement du repas, avant le rôti.

Escalopes. — Petites tranches rondes de viande ou de poisson, se posant à moitié les unes sur les autres.

Etamine. — Etoffe très légère, en crin ou en fil, qui sert à tamiser ou à filtrer grossièrement les liquides.

Etuvée (à l'étouffée). — Faire cuire lentement certains aliments dans leur jus, en des vases hermétiquement clos.

Farcir. — Remplir l'intérieur d'une volaille, d'un morceau de viande de boucherie, d'un légume, avec une farce appropriée.

Flamber. — Passer rapidement au-dessus de la flamme une pièce de gibier ou une volaille déjà plumée, pour en enlever le duvet.

Filtrer. — Faire passer à travers un papier, ou un entonnoir au fond duquel on a placé du coton absorbant, un liquide qu'on veut clarifier.

Foncer. — Garnir le fond d'une casserole avec carottes, navets, oignons, bardes de lard, tranches de jambon. On fonce un moule en le garnissant d'une pâte, d'une crème, etc.

Fines herbes. — Plantes aromatiques tels que: persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, marjolaine, laurier, etc.

Fraiser. — Rouler de la pâte sous la paume de la main pour la rendre lisse et homogène.

Frémir. — Se dit d'un liquide sur le point d'entrer en ébullition.

Friture. — Cuisson dans la graisse ou l'huile très chaude.

Garnitures. — Certaines substances dont on garnit les mets.

Glace, (glacer). — Jus de viande réduit en gelée par le refroidissement. On glace avec un pinceau ou une spatule,

en étendant la gelée de viande sur une pièce, ou de la glace de sucre sur des pâtisseries.

Grand cassé. — Terme indiquant que les fils de sucre, au sortir de la cuisson, se cassent et restent croustillants.

Grumeaux. — Petites boules de pâte qui se forment en délayant de la farine.

Gratiner. — Faire dorer au fourneau.

Hors-d'œuvre. — Certains mets que l'on sert après le potage et qui excitent l'appétit tels que: radis, olives, amandes salées, etc.

Infuser. — Verser de l'eau bouillante sur une substance.

Larder. — Couvrir une pièce de petits morceaux de lards appelés lardons. On peut aussi les piquer à l'aide d'un lardoir.

Liaison. — Opération qui donne de la consistance aux potages, sauces, etc., en ajoutant fécule, farine, beurre, crème et jaunes d'œufs.

Limoner. — Tremper le poisson dans l'eau chaude, le ratisser avec un couteau, en ayant soin de ménager la peau.

Lits. — Couches alternées de différentes substances.

Macération. — Laisser une substance dans un liquide froid jusqu'à ce que ses parties solubles soient dissoutes.

Mariner. — Laisser tremper une viande, un poisson, un légume dans du vinaigre aromatisé, pour leur donner une meilleure saveur.

Masquer. — Recouvrir un mets d'une substance quelconque: sauce, sirop, sucre, etc. On dit aussi, selon le cas, napper, glacer.

Mijoter. — Laisser cuire longtemps un aliment sur un feu doux. Quand il s'agit d'un aliment liquide, on dit mitonner.

Mortifier. — Battre une viande pour l'attendrir, ou la garder au frais pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller. — Ajouter à une sauce du bouillon ou de l'eau par petites quantités, afin d'arrêter ou de prévenir la carbonisation du mets.

Panaché. — Mets aux couleurs variées.

Paner. — Saupoudrer les mets de mie de pain rassis ou de chapelure.

Panne. — Graisse de porc avec laquelle on fait le saindoux.

Parer. — Enlever tout ce qui est inutile à l'alimentation, ou tout ce qui dépare un morceau: graisse, peau, tendon dans une viande.

Papillote. — Petite bande de papier taillé, découpé et frisé dont on entoure le haut de l'os d'une côtelette, le bord des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

Passer. — Tamiser, filtrer, réduire les légumes en purée.

Petit cassé. — Désigne le moment où le sirop en cuisson passe à l'état de fils qui se cassent.

Pocher. — Cuire dans un liquide tenu à une température voisine de l'ébullition. On poche des œufs, des pâtes, des boulettes, des quenelles, etc.

Pointe. — Très petite quantité d'assaisonnement: une pointe de vinaigre, une pointe de poivre, etc.

Quenelles. — Boulettes formées le plus souvent avec de la viande, de la volaille ou du poisson haché et mélangé avec du pain.

Ratisser. — Enlever en raclant la surface d'un légume.

Revenir. — Passer la viande ou les légumes dans du beurre très chaud (ou de la graisse), pour raffermir et colorer leur surface.

Rissoler. — Exposer une viande, des pommes de terre, etc., à feu vif pour en jaunir ou griller la surface et la rendre croustillante.

Sauter. — Faire cuire un aliment dans du beurre chaud et à feu ardent, en secouant la poêle, pour l'empêcher de s'attacher.

Sorbetière. — Vase de terre ou de métal dans lequel on fait glacer les crèmes.

Timbale. — Nom du moule dans lequel on fait cuire une substance qui en conserve la forme.

Tomber à glace. — Faire réduire un jus jusqu'au moment où il prend la consistance d'un sirop.

Zeste. — Pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange. La couche interne, blanche, des zestes est riche en pictine et détermine la prise en gelée des confitures de certains fruits pauvres en pictine.

9ème LEÇON

DES BOISSONS.

Bois l'eau de ta citerne,
Les ruisseaux qui sortent de ton puits.
(Prov., V, v. 15.)

Les malades doivent absorber des quantités de liquides assez considérables, depuis l'eau naturelle, les eaux minérales et les tisanes, jusqu'aux bouillons de légumes et les fruitades les plus variés.

Les boissons chaudes sont expressément recommandées pour la plupart des malades. Généralement, les boissons glacées sont défendues, parce qu'elles provoquent facilement des indigestions et des congestions.

La diète hydrique donne les meilleurs résultats. Il est entendu que le malade doit alors être au repos complet au lit, et qu'il ne doit absorber l'eau que par petites quantités, et non par doses massives. Si l'eau froide est mal supportée, on la fait

réchauffer. Si cela ne suffit pas, on appliquera une compresse chaude au niveau de l'estomac.

L'eau bouillie a pour inconvénient de faire perdre à l'eau son oxygène et de la rendre indigeste. Le moyen d'y remédier est de la fouetter à l'air pendant quelques instants avec une cuillère.

Les eaux minérales sont très nombreuses. Elles relèvent des prescriptions diététiques et doivent être données selon les indications du médecin. S'il faut les réchauffer, on doit le faire au bain-marie. Souvent on les prend à la température de la chambre.

Les eaux minérales généralement employées sont :

L'eau de Vichy, (elle est carbonatée).

Les eaux purgatives dites de Carabana, de Riga et autres.

Les eaux sulfureuses de Joliette.

Les eaux bicarbonatées de Montréal.

Les eaux chlorurées de Berthier, Maskinongé.

Les eaux chlorurées de St Benoit, Lac des Deux-Montagnes.

La source d'eau de St Germain de Kamouraska, si recommandée dans les maladies du foie et des reins, et très bonne pour la digestion.

— QUESTIONNAIRE —

Convient-il aux malades de boire beaucoup?

Que dites-vous des boissons chaudes et des boissons froides?

La diète hydrique donne-t-elle de bons résultats?

Quelles précautions sont à prendre lorsqu'un malade est à la diète hydrique?

Si l'eau froide est mal supportée que faut-il faire?

Quel est l'inconvénient de l'eau bouillie?

Comment redonner à l'eau bouillie l'oxygène que l'ébullition lui a fait perdre?
Que dites-vous des eaux minérales?
Si l'eau froide est mal supportée, que faut-il faire?
A quelle température sont-elles ordinairement données?
Nommez quelques eaux minérales?

10ème LEÇON

LES TISANES.

Le Seigneur fait produire à la terre ses médicaments,
Et l'homme sensé ne les dédaigne pas.
(ECCLÉSIASTIQUE, XXXVIII, v. 4.)

Les tisanes sont destinées à apaiser la soif des malades et à favoriser l'élimination des produits nuisibles à l'organisme.

<table>
<tr><td rowspan="4">Préparation des tisanes.</td><td>PAR INFUSION: (feuilles et fleurs, généralement.)</td><td>1o. Verser de l'eau bouillante sur la substance médicamenteuse;
2o. couvrir le récipient le temps indiqué;
3o. couler l'infusion;
4o. sucrer au goût d'un chacun.</td></tr>
<tr><td colspan="2">NOTE:—Pour le tilleul (sédatif nerveux) on peut laisser bouillir quelques minutes.</td></tr>
<tr><td>par DECOCTION:</td><td>Mettre la substance dans l'eau et porter à l'ébullition le temps indiqué.</td></tr>
<tr><td>par MACERATION:</td><td>Mettre la substance à l'eau froide et l'y laisser le temps nécessaire.</td></tr>
</table>

Observations sur la composition et les effets de quelques tisanes:

1o. La tisane digestive de camomille:	1 oz. de fleurs, 1 chop. d'eau bouillante, sucre , peut être servie chaude ou froide.

2.. Les tisanes sudorifiques d'herbe à dinde et de baume.

3o. La tisane diurétique de graine de lin:	1 cuillérée à table de graines de lin, 1 chop. d'eau, quelques morceaux de pommes.

4o. La tisane purgative ou dépurative de Salsepareille.
La tisane purgative ou dépurative dite Royale: feuilles de séné et sulfate de soude.

5o. La tisane amère, apéritive de quinquina. (Les amers sont généralement toniques.)

NOTE:—Les tisanes s'altèrent facilement, on doit les renouveler chaque jour.

— QUESTIONNAIRE —

A quoi les tisanes sont-elles destinées?
Comment les prépare-t-on?
Comment préparez-vous une tisane par infusion? par décoction? par macération?
Nommez quelques tisanes?
Comment préparez-vous la tisane de camomille?
Quelle tisane employez-vous pour faire transpirer?
Comment préparez-vous la tisane de graine de lin?
Nommez quelques tisanes purgatives?
A quoi servent surtout les tisanes amères?

Valeur nutritive des fruits

FRUITS FRAIS	Albumi-noïdes %	Graisses %	Hydrates de carbone %	Sels % minéraux	Eau %
Bananes	1.4	0.5	22.5	0.9	75
Raisin	1.1	1.4	19	0.5	78
Figues	1.3	0.3	18.6	0.6	79
Poires	0.24	0.4	15	0.17	88.50
Cerises	1.2	0.9	17	0.5	84.1
Merises	1.63	0.20	5.32	1.06	82
Prunes	0.42	0.24	17.6	0.6	78.30
Pêches	0.9	0.5	14.6	0.6	83
Pommes	1.44	0.6	14.6	1.21	82.60
Abricots	1.0	0.1	14	0.6	84
Framboises	1.60	1.11	3.91	0.60	82.60
Fraises	0.82	0.38	9	0.60	90.60
Fraises des bois	1.36	0.99	5.15	0.64	85.65
Gadelles	0.75	0.19	2.79	0.52	90.30
Oranges	0.6	0.2	11.7	0.4	87
Melons	0.60	0.11	0.33	0.24	95
Moyenne des fruits séchés (raisins, dattes, figues, pruneaux).	2.3	0.8	68	1.8	25

11ème LEÇON

LES SUCS DE FRUITS ET LES LIMONADES.

Soutenez-moi avec un peu de raisin,
Fortifiez-moi avec des pommes.
(LE CANTIQUE DES CANTIQUES, Ch. II., v. 5.)

Les sucs de fruits sont des breuvages de choix, non seulement pour les malades, mais aussi pour les bien portants. Ils sont riches en sucres, en acides légers, en sels minéraux assimilables, comme aussi en vitamines et en calories.

L'eau ne fait vraiment œuvre d'épuration que si elle est soudée à des sels minéraux: alliage qu'on ne trouve que dans les fruits et les légumes frais.

PRÉPARATIONS A FROID DES SUCS DE FRUITS.

Orange:—Exprimer le jus de l'orange, le couler, l'additionner de sucre et remplir le verre, soit avec un peu d'eau bouillie refroidie, soit avec une eau minérale indifférente: siphon, eau de Vichy, etc.

Citron:—Même manière de procéder; seulement ce fruit étant plus acide, le suc de la moitié d'un citron suffit pour préparer un verre de boisson.

Orangeade de conserve.

Pour 1 pinte d'orangeade, prendre 10 oranges, en râper les écorces et en exprimer le jus. Peser autant de sucre que pèse le jus, jeter le jus sur le sucre; laisser fondre. Couler l'orangeade et l'embouteiller.

L'orangeade se conserve bien. Il en faut 2 cuillérées à café par verre d'eau.

NOTE:—On prépare différentes limonades avec des jus de fruits: framboises, raisin, moitié ananas et moitié framboises, etc., gelées de groseilles, de cassis, de gadelles.

Soda ou limonade effervescente.

Jus d'un citron,
¼ cuillérée à thé de soda tamisé,
1 à 2 cuillérées à thé de sucre,
¾ tasse d'eau froide.

Préparer la limonade au goût d'un chacun; mettre sur la glace; ajouter le soda au moment de servir et boire pendant l'effervescence.

On peut remplacer le soda par une eau gazeuse.

Limonade aux ananas.

Prendre un ananas frais, le peler et en garder les pelures qu'on dépose dans une bouteille avec ½ livre de sucre en poudre, ½ livre de sucre candi pulvérisé, 1 pinte d'eau.

Laisser macérer les pelures pendant deux jours; couler, mettre en bouteille et tenir au frais.

Cette limonade est rafraîchissante et très hygiénique.

Frappé aux framboises à la crème.

1 cuillérée à table de sirop de framboises,
3 cuillérées à table de crème fouettée,
½ tasse d'eau gazeuse.

Mettre le verre à moitié de glace pilée; ajouter le sirop et la crème et remplir le verre d'eau gazeuse. Servir avec une paille. ([1])

Gelée de gadelles à la glace.

Prendre ½ tasse de glace pilée et la mélanger avec une partie égale de gelée de gadelles (ou de gelée de mûres), fondue au bain-marie; jus de citron au goût d'un chacun.

C'est une liqueur rafraîchissante pour les malades.

Breuvage au jus de gadelles.

2 tasses de jus de gadelles,
½ tasse de jus de framboises,
2 tasses de sucre,
2 pintes d'eau.
Servir froid.

Breuvage au jus de raisin

4 livres de raisin,
¼ tasse de sucre,
1 pinte d'eau.

(1) Tout breuvage glacé doit se prendre à l'aide d'une paille : la lenteur de l'absorption atténue l'intensité du froid.

Ecraser le raisin, le passer au tamis, ajouter le sucre et l'eau. Servir avec glace pilée.

Nectar aux mûres.

Ecraser les fruits, ajouter 1 chopine d'eau par livre de fruits, 1 tranche de citron, 1 branche de cannelle. Laisser macérer pendant quelques heures. Couler à travers une flanelle; mesurer le jus et ajouter pour chaque chopine de jus de fruits, 1 tasse de sucre.

Conserver sur la glace.

Nectar aux cassis.

Ecraser 2 pintes de cassis, ajouter 1 pinte d'eau, le jus d'une orange et d'un citron. Ajouter 1 tasse de sucre par pinte de jus. Laisser macérer pendant 4 heures. Couler et garder au froid.

Punch au raisin.

3 citrons,
1 orange,
1 pinte de jus de raisin,
1 tasse de sucre,
1 chopine d'eau.

Presser les citrons et l'orange, ajouter l'eau, le sucre et le jus de raisin. Conserver au froid.

Limonade au gingembre.

4 tasses d'eau,
le jus d'un citron,
5 cuillérées à table de sucre,
2 cuillérées à table de gingembre.
Mélanger le tout et servir froid.

Punch à la menthe.

Presser 5 citrons, ajouter 1 goutte d'huile de menthe, 1½ tasse de sucre, ½ tasse d'eau.

Laisser macérer 30 minutes et couler.

Servir 1 cuillérée à table de cette préparation dans un verre de glace pilée, rempli avec bière de gingembre.

Boisson rafraîchissante recommandée.

Mélanger du café noir avec de l'eau de Seltz et du sucre au goût d'un chacun.

12ème LEÇON

PREPARATIONS DES SUCS DE FRUITS A CHAUD.

> Ce ne sont pas les différentes espèces de fruits
> qui nourrissent les hommes.
> Mais c'est votre parole, Seigneur, qui conserve
> ceux qui croient en vous.
> (Livre de la Sagesse, Ch. XVI, v. 26.)

Limonade usuelle.

Peler et couper en tranches un citron, une orange et une pomme; enlever les pépins, ajouter quelques cuillérées de sucre, couvrir d'eau bouillante et fermer hermétiquement le pot pendant une ou deux heures; filtrer et servir.

Pour faire de la limonade avec des cerises, on les écrase avec leurs noyaux avant de les mettre dans un récipient.

Limonade au citron.

1 citron,
2 cuillérées à table de sucre,
¾ de tasse d'eau bouillante,
½ tranche de citron.

Couper un citron en deux, en conserver une mince tranche; extraire le jus dans un bol; ajouter l'eau et le sucre; couvrir et mettre sur la glace. Couler dans un verre en y ajoutant ½ tranche de citron. On peut ajouter quelques framboises ou autres petits fruits ou une tranche d'orange.

Sirop au citron.

2 tasses de sucre,
2/3 tasse d'eau bouillante.

Laisser bouillir pendant 5 minutes, retirer du feu, ajouter le jus et le zeste d'un citron, mettre sur la glace.

Couler et servir.

Limonade au sirop de gadelles.

¼ tasse de jus ou 4 cuillérées à table de gelée,
½ tasse d'eau bouillante,
½ tasse d'eau froide, jus de citron et sucre.

Faire fondre la gelée au bain-marie avec l'eau bouillante; retirer du feu et ajouter l'eau froide, le jus de citron et sucrer au goût d'un chacun.

Nectar aux groseilles.

Prendre des groseilles pas trop mûres, les couvrir avec de l'eau bouillante et laisser reposer. Verser l'eau, couvrir de nouveau les groseilles et les faire bouillir. Laisser refroidir et couler. Pour chaque pinte de jus, ajouter 1 livre de sucre, faire bouillir pendant quelques minutes, puis embouteiller. Servir 2 cuillérées à table par verre d'eau à la glace.

Nectar aux gadelles.

Ecraser les gadelles et couler. Ajouter 1 livre de sucre pour chaque pinte de jus et laisser bouillir pendant quelques minutes. Faire refroidir et mettre en bouteilles.

Servir 2 cuillérées à table par verre d'eau à la glace.

Tutti-frutti.

¼ tasse d'ananas,
le jus d'un demi-citron,
le jus d'une demi-orange,
¼ tasse de sucre
1 tasse d'eau bouillante.

Préparer les fruits, ajouter l'eau bouillante et le sucre. Garder au froid.

Tutti-frutti punch.

2 chopines d'eau,
1 livre de sucre,
2 citrons et 4 oranges,
2 douzaines de raisins Malaga en grappes,
4 tranches d'ananas,
1 banane,
1 pinte de vin de cerises.

Faire bouillir l'eau et le sucre pendant 5 minutes; ajouter le zeste des 2 citrons et des 4 oranges et continuer l'ébullition pendant 10 minutes. Couler à travers une toile à fromage. Ajouter une chopine d'eau froide.

Extraire le jus des citrons et des oranges, couler et ajouter le raisin de Malaga, l'ananas râpé, la banane tranchée, le vin de cerises. Mettre sur la glace et servir comme un punch aux fruits.

Punch aux fruits.

2 tasses d'eau froide,
2 tasses de sucre,
1 tasse d'infusion de thé,
1 pinte d'eau Apollinaris,
2 tasses de sirop de fraises,
le jus de 5 citrons, de 5 oranges et d'un ananas.

Faire bouillir l'eau et le sucre pendant 10 minutes; ajouter le thé, le sirop de fraises, le jus de citron, d'orange et d'ananas; laisser reposer pendant 30 minutes puis couler et embouteiller.

Servir avec glace pilée.

Punch Cardinal

1 tasse d'atocas,
le jus d'une orange et d'un citron,
3 cuillérées à table de sirop simple.

Couvrir d'eau et faire bouillir. Couler à travers un tamis très fin et ajouter le jus de citron et d'orange.

Servir avec de l'eau gazeuse.

Eau de pommes.

Des pommes acides,
½ livre de sucre par livre de pommes.

Couper les pommes par morceaux, ajouter le sucre, couvrir d'eau et laisser cuire doucement. Couler dans un sac à gelée .

Servir avec de la glace pilée.

Liqueur de rhubarbe.

1 branche de rhubarbe,
1 tasse d'eau bouillante,
essence de citron et sucre.

Essuyer le bâton de rhubarbe avec un linge humide, couper en dés en laissant la pelure, ajouter l'eau bouillante et le sucre, couvrir et laisser refroidir. Couler, ajouter essence de citron et sucre au goût d'un chacun.

Mousse d'Irlande.

¼ tasse de mousse d'Irlande,
2 tasses d'eau froide,
4 cuillérées à thé d'essence de citron,
sucre.

Laver et faire tremper la mousse pendant 15 minutes; égoutter, ajouter eau froide et faire cuire au bain-marie pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation devienne un sirop. Si elle devient trop épaisse, ajouter de l'eau. Filtrer, ajouter essence de citron et sucre au goût d'un chacun.

Servir chaud.

Punch au thé.

Préparer une limonade au citron, la porter à ébullition et la verser sur des feuilles de thé. Sucrer et laisser refroidir. Servir dans des verres à sorbet, avec de la glace pilée et ½ tranche de citron.

NOTE:—Le citron atténue l'influence de la théine.

Punch à la menthe.

6 citrons,
1 tasse de sucre,
1 paquet de feuilles de menthe,
1 pinte de jus de raisin,
2 bouteilles de bière de gingembre.

Mettre dans un bol le jus de citron, le sucre, les feuilles de menthe, ½ tasse d'eau bouillante et laisser reposer pendant ¾ d'heure. Mettre un morceau de glace dans le bol, ajoutel le jus de raisin, la bière de gingembre et tranches de citron, si désiré.

Valeur nutritive des céréales

PRINCIPALES GEREALES	Albuminoïdes %	Graisses %	Hydrates de carbone %	Sels % minéraux	Eau %
Blé	11	1.5	75	1.6	12
Avoine	14	6.7	68	1.8	10
Orge	11.5	2	70	2.	14
Maïs	8.5	3.4	73	1.5	14
Sarrazin	7	1.5	77	1	14
Pois	24.60	1	62	2	9.50
Seigle	9	1.4	76	1.1	13
Riz	7.5	0.6	80	0.5	11.

13ème LEÇON

LES DECOCTIONS SALINES.

Ils éprouvèrent la soif et vous invoquèrent,
Et vous leur donnâtes de l'eau d'un rocher escarpé.
(LIVRE DE LA SAGESSE, Ch. X, v. 4.)

Parmi les boissons, ce sont les décoctions de céréales qui tiennent le premier rang.

Elles empruntent aux céréales les sels et surtout les phosphates assimilables par l'organisme.

Décoction d'orge,

1 tasse d'orge perlé,
1 pinte d'eau.

Blanchir l'orge, le mettre sur le feu avec de l'eau froide, laisser bouillir doucement pendant 2 heures .Couler dans une passoire et conserver dans un flacon stérilisé.

On peut servir avec sucre ou sel, ou même avec jus de citron ou d'orange .

NOTE :—Refaire la préparation tous les jours, car elle ne se conserve pas.

On prépare de même la décoction d'avoine, de riz, etc.

Breuvage à l'eau d'orge.

1 cuillérée à table de farine d'orge,
¼ tasse d'eau froide,
1¾ tasse d'eau bouillante,
1 pincée de sel.

Délayer la farine dans l'eau froide, la verser dans l'eau bouillante salée, faire cuire au bain-marie pendant environ 1 heure; couler à travers une fine mousseline, ajouter assez d'eau pour former 1 pinte et laisser jeter quelques bouillons.

NOTE :—On ne doit pas mettre de sel dans l'eau d'orge pour les bébés au-dessous de 6 mois.

Eau d'orge perlé pour enfants.

1 cuillérée à table d'orge,
1 pinte d'eau froide.

Laver l'orge, ajouter l'eau froide et laisser tremper pendant 5 heures, ou mieux, pendant toute une nuit. Faire bouillir pendant plusieurs heures et ajouter de l'eau de temps en temps pour que la quantité de liquide égale 1 pinte. Couler à travers une mousseline.

NOTE :—L'eau d'orge est astringente. Pour la rendre laxative, on peut ajouter crème et lait, sel ou sucre, jus de citron

Décoction tonifiante de céréales.

Seigle,
blé,
avoine,
orge,
maïs.

Faire torréfier légèrement au four 1 cuillérée à table de chacune de ces céréales, les moudre au moulin à café, puis jeter ce mélange dans 2 pintes d'eau, en brassant. Faire bouillir au bain-marie, pendant 2 à 3 heures.

On peut servir de la manière plus haut mentionnée.

Décoction de céréales au lait.

Mélanger une décoction de céréales à du lait dans la proportion, ou à peu près, de 1/4 tasse de décoction pour les 3/4 de lait. Pour une tasse de ce breuvage, ajouter 1 cuillérée à thé de crème sure donne un goût délicieux. Sucrer à volonté.

NOTE :—Cette boisson, à la fois nourrissante et reconstituante, peut rendre de grands services aux typhiques et, en général, à tous les malades qui font de la déminéralisation.

Il est reconnu que le lait double la valeur des céréales.

Gruau au riz et au lait.

1 pinte de lait bouilli,
2 cuillérées à table de fécule de riz,
1 cuillérée à thé de sel.

Faire bouillir le lait, ajouter la fécule de riz délayée avec du lait froid, et brasser continuellement le mélange pendant 10 minutes. Assaisonner avec sucre et muscade.

Servir chaud avec de la crème.

Eau de riz.

3 cuillérées à table de riz,
1 cuillérée à table de raisin épépiné,
1 pinte d'eau bouillante,
sucre ou sel.

Laver le riz, le mettre dans une casserole avec l'eau et le raisin, laisser bouillir doucement pendant 1 heure. Couler et chauffer de nouveau ; diluer avec de l'eau bouillante ou du lait chaud ; sucrer ou saler.

Peut être servie chaude ou froide.

Dans les cas de diarrhée, ne pas mettre de raisin, maïs plutôt muscade et cannelle.

Gruau à la fécule de maïs.

Faire bouillir une tasse de lait au bain-marie, ajouter 2 cuillérées à thé de fécule de maïs délayée dans de l'eau froide, laisser bouillir pendant 20 à 25 minutes.

Sucre et muscade au goût d'un chacun.

Gruau de farine de maïs.

2 pintes d'eau bouillante,
1 tasse de farine de maïs,
1 cuillérée à table de farine de blé,
sel et, si désiré, sucre et muscade.

Faire une pâte avec le maïs et la farine; y ajouter l'eau bouillante; faire bouillir pendant ½ heure, en remuant bien jusqu'au fond. On peut sucrer, mais saler est préférable.

Gruau d'arrowroot.

Faire bouillir 2 tasses de lait au bain-marie; ajouter 1 cuillérée à thé d'arrowroot délayé avec de l'eau froide; laisser bouillir 10 à 12 minutes.

Sucre et muscade au goût d'un chacun.

Gruau de sagou.

2 tasses de sucre,
2 cuillérées à thé de sagou,
3 cuillérées à thé de sucre blanc,
1 cuillérée à thé de caramel,
1 cuillérée à thé de jus de citron,
un peu de muscade,
une pincée de sel.

Mettre le sagou dans l'eau froide et faire cuire au bain-marie pendant une heure, en remuant souvent; ajouter le su-

cre, le caramel, le citron, puis verser dans un bol. Servir chaud ou froid.

Bouillon de farine d'avoine.

Faire légèrement caraméliser 1 cuillérée à thé de sucre, ajouter 1 cuil. à table de farine d'avoine et 1 chopine d'eau; laisser cuire au bain-marie pendant 30 à 35 minutes; couler, assaisonner avec sel ou sucre. Servir chaud ou froid, dans des verres à vin, avec crème fouettée.

14ème LEÇON

LES BOUILLONS DE LEGUMES.

> Dieu t'a humilié, Il t'a fait avoir faim et Il t'a nourri... afin de t'apprendre que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de tout ce qui sort de la bouche de Dieu.
>
> (DEUTERONOME, Ch. VIII, v. 3.)

Les bouillons de légumes sont des décoctions de légumes riches en sels assimilables.

En ajoutant des légumineuses aux légumes frais et aux céréales, on élève leur teneur en albuminoïdes.

En les épaississant avec des farines, on les enrichit d'hydrates de carbone.

Légumes frais	**Céréales**	**Légumineuses**
Pommes de terre	Blé	Haricots blancs
Carottes	Riz	Pois
Navets	Orge	Lentilles
Oignons	Maïs	
Poireaux	Avoine	

(no 1) Bouillon simple de légumes.

3 pommes de terre,
3 carottes,
1 navet moyen,
quelques branches de céleri,
3 pintes d'eau,
sel et poivre.

Laver, peler le navet, ratisser les carottes, les trancher, et mettre dans une casserole avec l'eau, le céleri, le sel et le poivre. Laisser bouillir pendant 3 heures; ½ heure avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre.

Couler et conserver au froid.

NOTE:—Pour les bouillons de légumes, les chaudrons en émail ou en aluminium doivent être choisis.

(no 2) Autre préparation.

2 cuillérées à table de pois secs,
2 cuillérées à table de haricots,
quelques tranches de navets,
4 carottes,
1 poireau,
4 pommes de terre,
4 pintes d'eau,
sel et poivre.

Laisser tremper les pois et les haricots à l'eau froide pendant une nuit; le lendemain, mettre sur le feu à l'eau froide, jusqu'à cuisson à peu près complète; ajouter sel, poivre, carottes, poireau, navets et pommes de terre coupés en dés; laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson.

Couler et conserver au froid.

(no 3) Autre préparation.

orge perlé blé haricots secs pois secs lentilles sèches maïs concassé	$2\frac{1}{2}$ cuillérées à table de chaque céréale et légumineuse.

sel et poivre.

Faire tremper la veille: pois, haricots, lentilles et orge à l'eau froide; le matin, mettre le tout dans 5 pintes d'eau et laisser cuire doucement pendant 3 ou 4 heures. Couler et servir.

Quelques personnes emploient parties égales des trois préparations, ce qui augmente la richesse du bouillon.

Bouillon aux tomates.

Couper 2 ou 3 tomates par tranches, faire cuire dans une casserole; ajouter 1 chopine d'eau, sel et un peu de poivre, laisser mijoter lentement; couler à travers une serviette.

Servir très froid dans des verres surmontés d'une cuillérée de crème fouettée.

Bouillon au céleri.

Prendre un pied de céleri; laver et couper fin.

Faire fondre dans une casserole 1 cuillérée à thé de sucre jusqu'à ce qu'il soit coloré légèrement, ajouter 1 pinte d'eau froide et le céleri; laisser cuire doucement pendant 1 heure.

Couler et servir dans des verres à vin avec 1 cuillérée à table de crème fouettée.

NOTE:—Les bouillons de légumes préparés dans des bocaux hermétiquement fermés conservent toute leur valeur nutritive et sont plus digestibles pour les malades.

Préparer les légumes, les couper en dés ou en rondelles et remplir les bocaux d'eau chaude. Envelopper les bocaux avec un papier ou un linge protecteur, et les placer debout dans un récipient rempli d'eau à égale température des bocaux; laisser bouillir 3 heures.

Gruau aux oignons.

Peler et couper 2 ou 3 oignons, blancs de préférence, les faire cuire dans un peu d'eau bouillante: passer au tamis: ajouter 1 tasse de lait chaud, 1 cuillérée à soupe de farine d'avoine, sel et poivre.

Laisser cuire au bain-marie.

Bouillon à base de riz.

Pour 1 pinte d'eau, 3 cuillérées à table de riz blanchi; faire bouillir pendant une heure et couler.

NOTE:—Il est utile parfois, pour certains enfants, de faire bouillir un pied de veau dans le potage.

Bouillon aux herbes.

Laver soigneusement une poignée de feuilles d'oseille, une tête de laitue, une poignée de cerfeuil et feuilles de poirier; saler et faire bouillir avec une pinte d'eau jusqu'à ce que le bouillon soit réduit de moitié. Couler à travers un tamis très fin.

Eau de laitue.

Laver 3 ou 4 têtes de laitue coupées en deux. Faire bouillir 1½ pinte d'eau et la verser sur la laitue. Couvrir et laisser reposer pendant 1 heure. Couler.

Sucrer à volonté.

GENERALITES:—Tous ces bouillons seront plus nourrissants si on les additionne de pâtes, ou d'un peu de crème épaisse, ou encore d'un jaune d'œuf et d'un peu de beurre frais.

POUR UTILISER LES LEGUMES QUI RESTENT.

Lorsqu'on a préparé des bouillons de légumes, il reste une certaine quantité de légumes bien cuits, qu'on peut utiliser en potages, salades, escalopés, croquettes, etc.

Légumes au gratin.

Les légumes provenant du bouillon,
une sauce blanche,
quelques noisettes de beurre,
sel et poivre,
une tasse de fromage râpé.
Mélanger le tout et faire gratiner au four.

Timbales de légumes.

Les légumes coupés en dés,
une sauce blanche,
un peu de fromage râpé,
1 ou 2 œufs.

Mélanger les légumes, la sauce, le fromage, le sel et le poivre. Ajouter les jaunes, puis les blancs d'œufs battus en neige; garnir de petites timbales beurrées et faire cuire à four chaud.

FER DANS LES ALIMENTS.

Le fer entre dans la composition normale du sang dont il est un élément essentiel, bien que réduit à une très faible proportion.

Les aliments ferrugineux sont utiles, parce qu'ils contiennent du fer sous une forme organique, par conséquent plus facilement assimilable.

Pour 100 grammes	Fer au milligramme
Epinards	35 à 45
Chicorée verte	20 à 25
Choux verts	24 à 37

Asperges	20
Jaune d'œuf	18
Lentilles	9.8
Carottes	8.9
Haricots blancs	8.5
Petits pois	6.8
Pommes de terre	6.2
Viande	6
Orge	4.7
Riz	4.5
Lait	2.3
Pommes	2
Pain blanc et noir	1.4 à 2.5

Outre le fer, il y a aussi de la chaux, du phosphore, et d'autres sels, plus les vitamines qui font la richesse de nos aliments, surtout des légumes. Toutefois, de récentes études scientifiques sur l'importance des sels minéraux démontrent qu'il est difficile de se prononcer sur la préférence à donner ou aux vitamines ou aux sels minéraux.

15ème LEÇON

BOUILLONS POUR LES MALADES ET LES CONVALESCENTS

Jéhovah sera ton guide continuel ; Il rassasiera ton âme dans les lieux arides, et Il donnera de la vigueur à tes os.

(Isaie, Ch. LVIII, v. 11.)

Le bouillon préparé avec les viandes de boucherie contient de l'albumine et des sels minéraux en quantité. Pris chaud, il active les sécrétions gastriques.

Il est particulièrement propre aux diabétiques, mais ne saurait convenir à ceux qui souffrent des reins, surtout s'il est concentré, car alors, il contient des purines qui sont toxiques.

Bouillon de bœuf.

2 livres de bœuf maigre coupé par morceaux.

Mettre dans une casserole avec une carotte, la moitié d'un poireau, 1 clou de girofle, du sel et 2 pintes d'eau froide.

Faire "frémir" pendant 2 heures. Couler, laisser reposer.

Bouillon de bœuf et sagou.

2 livres de bœuf coupé en petits morceaux,
1 tasse de sagou,
les jaunes de 3 œufs,
un peu de sel,
3 pintes d'eau.

Mettre la viande dans une casserole avec l'eau froide, faire bouillir lentement pendant 2 heures; passer au tamis, saler et, en brassant, ajouter le sagou; laisser mitonner une demi-heure, remuant souvent le mélange. Au moment de servir, ajouter les jaunes d'œufs battus. Servir avec du pain rôti.

Bouillon de mouton.

1 livre de mouton maigre,
3 pintes d'eau froide,
1 cuillérée à thé de riz ou d'orge,
1 cuillérée à table de lait,
sel, poivre et un peu de persil.

Mettre la viande à l'eau froide sans sel, laisser bouillir 2 heures, passer au tamis; ajouter le riz ou l'orge, laisser mijoter une demi-heure; assaisonner et ajouter le lait. Servir avec biscuits.

Bouillon de veau.

1 jarret de veau,
le cou de veau du poids d'une livre,
½ livre de veau de la partie de la ronde.

Couper la viande par morceaux, la mettre dans une casserole avec 3 pintes d'eau froide. Saler. Après 2 heures de cuisson, ajouter une tête de laitue et un peu de cerfeuil. Laisser mijoter pendant quelques minutes. Couler.

Bouillon de veau et sagou.

2 livres de jarret de veau coupé en morceaux,
3 pintes d'eau froide,
3 cuillérées à thé de sagou,
1 tasse de crème chauffée,
les jaunes de 2 œufs légèrement battus.

Mettre le veau dans une casserole avec l'eau froide, laisser bouillir jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié; passer au tamis, saler; ajouter le sagou trempé dans 1 tasse d'eau froide; faire cuire pendant ½ heure au bain-marie; laisser mitonner pendant une demi-heure; ajouter, en remuant, le bouillon, la crème et les oeufs. Servir.

Gelée de pieds de veau.

Laver les pieds de veau; les couper par morceaux et les mettre sur le feu dans 2 pintes d'eau froide; laisser bouillir pendant 4 heures, couler à travers un linge, dégraisser et laisser refroidir; remettre sur le feu, laisser bouillir, clarifier avec deux blancs d'œufs fouettés en neige; retirer du feu, couler de nouveau, ajouter le jus de 2 ou 3 oranges, et mettre sur la glace. Servir froid.

Gelée de pieds de veau aux framboises.

Préparer un sirop simple avec 1 tasse d'eau et ½ livre de sucre, le faire bouillir; ajouter ½ livre de framboises mûres,

retirer du feu, laisser reposer pendant ¼ d'heure, couler; ajouter quelques gouttes de jus de citron, 1 tasse de gelée de pieds de veau; couler de nouveau et laisser refroidir dans des verres ou des petits moules en terre cuite.

NOTE:—Outre les framboises, on peut employer les fraises, les groseilles, les cerises, etc.

Gelée de viandes blanches.

Mettre dans une casserole 2 pieds de veau, 1 jarret de veau et une poule; couvrir avec de l'eau froide; ajouter sel et bouquet de cuisine et faire cuire doucement. Couler, dégraisser, et clarifier avec blancs d'œufs battus en neige. Laisser reposer et couler à travers une serviette. Garder au froid.

Bouillon de volaille.

Préparer une vieille poule; la couper par morceaux (pattes, cou et gésier compris); la mettre sur le feu dans 3 pintes d'eau froide salée; laisser bouillir doucement jusqu'à parfaite cuisson; ajouter 2 cuillérées à table d'orge perlé et autant de riz.

Laisser cuire encore pendant 1 heure et couler.

Autre préparation.

A la préparation précédente, ajouter 2 livres de veau (jarret ou cou). Laisser bouillir lentement; ajouter 1 bouquet de cuisine; après 1½ heure de cuisson, retirer du feu, couler, laisser refroidir et décanter.

Autre préparation.

1 vieille poule,
2 carottes,
2 branches de céleri,
3 pintes d'eau,
poivre, sel.

Plumer, flamber, vider la volaille; éplucher et laver les légumes; mettre la viande dans un récipient avec l'eau et faire bouillir pendant 2 heures; ajouter les légumes; après une heure ou deux d'ébullition, assaisonner et passer au tamis.

Bouillon concentré (au bain-marie)

1 jarret de bœuf,
2 jarrets de veau,
1 vieille poule,
1 carotte,
1 oignon,
¼ de navet,
1 poireau,
persil, céleri, sel,
3 pintes d'eau froide.

Laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson des viandes. Couler, laisser reposer, dégraisser; remettre sur le feu et laisser réduire à moitié.

Bouillon composé.

2 livres de viande de bœuf,
1 jarret de veau,
1 carcasse de volaille,
1 carotte,
3 poireaux,
cerfeuil, céleri,
4 pintes d'eau froide salée.

Mettre la viande et les os, à l'eau froide, dans un chaudron de fer, porter à ébullition et laisser frémir pendant 3 ou 4 heures; ajouter les légumes et laisser cuire encore pendant 2 heures; passer au tamis très fin et servir.

Pot-au-feu.

5 livres de bœuf (gigot, jarret ou collet),
débris de volaille ou de rosbif,

¼ livre de foie,
2 carottes,
¼ navet,
1 poireau,
2 branches de céleri,
6 pintes d'eau froide.

Couper la viande par morceaux, la mettre à l'eau froide sur un feu doux jusqu'à ébullition; laisser frémir pendant 2 heures; ajouter le bouquet de cuisine et laisser mijoter pendant 3 ou 4 heures; couler et laisser reposer. Dégraisser avant de servir.

Bouillon économique.

1 livre de bœuf maigre coupé en morceaux,
1 carotte,
1 navet,
un peu de poireau et de sel.

Couper les légumes en dés, les ajouter à la viande dans un bocal et faire cuire au bain-marie pendant quatre à cinq heures.

NOTE :—On peut remplacer le bœuf par du veau.

Thé de bœuf.

Faire griller les deux côtés d'un morceau de bœuf (culotte) ; couper par morceaux; presser et saler.

Autre préparation.

Faire griller ½ livre de bœuf sur un feu vif, l'espace d'une minute; couper par morceaux, ajouter ½ tasse d'eau froide, presser, saler. Servir le bouillon sans le faire chauffer.

Autre préparation.

1 livre de bœuf maigre coupé en petits morceaux.

Mettre le bœuf dans un vase avec quelques gouttes d'eau; bien couvrir et placer le vase dans un récipient d'eau froide.

Faire chauffer graduellement jusqu'à ébullition pendant 3 ou 4 heures. Quand la viande est blanchie, retirer du feu et assaisonner. Laisser refroidir.

Essence de thé de bœuf.

Couper 1 livre de bœuf, enlever la peau, la graisse et les os, mettre avec une cuillérée à table d'eau froide dans un bocal hermétiquement fermé. Placer le bocal debout dans un récipient avec de l'eau froide, faire chauffer doucement; la température ne doit pas dépasser 150 ou 160° pendant 2 heures. Après cuisson, couler, saler.

Servir 1 cuillérée à thé à la fois.

NOTE:—On peut faire de l'essence avec du poulet et du mouton. Il est facultatif aussi d'ajouter à la préparation 1 cuillérée à table de riz ou d'orge.

Extrait de bœuf.

Couper la viande (cou et culotte, sans os ni graisse,) par petits morceaux. Faire rougir une poêle; y mettre la viande, la sauter jusqu'à ce qu'elle soit bien saisie; passer ensuite à la machine, mettre dans un bocal.

Pour 1 livre de viande, ajouter 1 chopine d'eau froide, 1 cuillérée à thé de sel, un peu de poivre noir, sel de céleri, 2 gouttes d'acide muriatique; fermer le bocal hermétiquement, le placer dans un récipient d'eau froide, faire venir lentement à ébullition, laisser cuire de 2 à 3 heures.

Couler en pressant la viande, embouteiller. Servir 1 à 2 cuillérées à thé par tasse d'eau bouillante.

Thé de bœuf restaurateur.

½ livre de bœuf maigre,
½ tasse d'eau froide,
1 cuillérée à thé de sel,
3 gouttes d'acide muriatique.

Eponger la viande avec grand soin, enlever la peau et la graisse, couper par morceaux. Placer un bol dans de la glace pilée, y mettre la viande saupoudrée de sel et l'eau froide; laisser reposer pendant 1 heure; couler, en pressant la viande.

On peut, selon le goût, supprimer le sel et ajouter du jus d'orange ou du jus de framboises; sucre au goût d'un chacun.

Thé de boeuf stimulant.

Eponger et râper 1 libre de bœuf maigre, couvrir avec 1 tasse d'eau froide, laisser reposer pendant ½ heure sur la glace.

Verser dans une casserole avec le blanc d'un œuf battu en neige, faire venir à ébullition; couler à travers une serviette.

Laisser refroidir.

Bouillon de mouton avec son de blé.

Couvrir ½ tasse de son de blé avec de l'eau froide, laisser reposer; remplacer l'eau plusieurs fois.

Faire bouillir le bouillon, ajouter le son, laisser cuire au bain-marie pendant ½ heure, assaisonner au goût.

Servir avec crème douce.

Bouillon de mouton.

Prendre le cou et un pied de mouton, laver et couper la viande en morceaux, mettre au feu dans une casserole en granit, ajouter 2 pintes d'eau froide, avec 4 cuillérées à table de riz blanchi; laisser "frémir" doucement de 3 à 4 heures.

Couler, laisser refroidir et décanter.

Bouillon de mouton avec farine de blé d'Inde.

Laisser tremper 2 cuillérées à table de farine de blé d'Inde, ayant soin de changer l'eau plusieurs fois. Faire bouillir 1 chopine de bouillon au bain-marie, ajouter la farine de blé d'Inde et laisser cuire pendant ½ heure. Assaisonner. Au moment de servir, ajouter ¼ tasse de crème fraîche.

NOTE:—Excellent pour constipation chronique.

Bouillon en tablettes.

Prendre 2 pieds et 2 jarrets de veau, 2 livres de bœuf (cou ou jarret), 2 vieilles poules. Après avoir épongé et coupé la viande par morceaux, ajouter les deux poules lavées et divisées en morceaux; mettre le tout dans un chaudron en fer et couvrir d'eau froide. Ajouter du sel et faire venir lentement à ébullition. Ecumer, ajouter un bouquet de cuisine, et laisser mijoter de 5 à 6 heures. Retirer les viandes, passer le bouillon au tamis, laisser refroidir, dégraisser. Remettre sur le feu et laisser réduire en écumant souvent. Quand le bouillon a la consistance d'une sauce, couler dans de petits moules ou dans une lèchefrite; laisser refroidir; couper par morceaux et conserver au froid.

16ème LEÇON

PANADES ET EAUX ALBUMINEUSES.

Ce qui est de première nécessité pour la vie de l'homme,
C'est l'eau, le feu, le fer et le sel,
Le pain de froment, le lait et le miel.

(ECCLESIASTIQUE, Ch. XXXIX, v. 26.)

Ces breuvages rendent d'immenses services aux malades dont le régime ne peut recevoir encore des aliments solides.

Panade au pain rôti.

1 tasse de pain rôti,
1 tasse d'eau bouillante,
sel,

Trancher le pain mince et couper en carrés; sécher parfaitement; écraser les croûtons, ajouter l'eau et laisser tremper pendant 1 heure; écraser, passer au tamis, assaisonner. Servir chaud ou froid. On peut ajouter lait et crème.

Autre préparation.

3 cuillérées à soupe de miettes de pain,
2 tasses d'eau,
1 cuillérée à soupe de sucre,
1 cuillérée à soupe de jus de citron,
(1) un peu de sel et de muscade.

Faire bouillir l'eau, ajouter le pain, laisser bouillir pendant 5 ou 10 minutes ; ajouter le sucre, la muscade, le jus de citron et laisser bouillir encore quelques instants. Garder dans un vase clos jusqu'au moment de servir.

Bouillon à la reine.

1 œuf frais,
1 cuillérée à table de sucre,
1 petite pincée de sel,
1 tasse de lait chaud,

Battre l'œuf, ajouter sucre et sel ; verser le lait chaud. On peut ajouter un peu de muscade râpée.

Autre préparation.

1 œuf,
¾ cuillérée à table de sucre,
¾ tasse de lait,
1 pincée de sel.

Séparer le blanc du jaune de l'œuf ; battre le jaune, ajouter le sucre, le sel et le lait ; battre le (2) blanc de l'œuf en neige.

(1) Dans toutes les préparations où il entre du sucre, on doit ajouter une petite pincée de sel ; cette combinaison fixe le goût.

(2) L'albumine de l'œuf, qu'elle soit coupée ou battue, doit être traitée avec un couteau, une fourchette ou une cuillère d'argent ou de bois ; autrement l'albumine serait altérée.

Autre préparation.

1 œuf,
$\frac{3}{4}$ cuillérée à table de sucre,
$\frac{3}{4}$ tasse de lait,
1 cuillérée à table de cognac,
1 pincée de sel.

Séparer le blanc du jaune de l'œuf, battre le jaune, ajouter sucre et sel, lait et cognac; battre le blanc de l'œuf en neige et l'incorporer légèrement au lait. Servir.

Oeufs et cognac.

3 œufs,
4 cuillérées à table d'eau froide,
4 cuillérées à table de cognac,
sucre et muscade.

Battre les œufs, ajouter l'eau froide, le cognac au goût d'un chacun, un peu de muscade. Servir par cuillérée à table, de temps en temps.

Oeuf et rhum. (fameux dans les cas de tuberculose.)

1 tasse de lait frais,
1 œuf,
1 cuillérée à table de sucre,
1 cuillérée à table de rhum,
quelques grains de muscade,
une pincée de sel.

Battre l'œuf, ajouter sucre, sel, muscade, lait et rhum.

Oeuf au vin de cerises.

1 œuf,
$\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide,
1 verre de vin de cerises,
sucre et muscade.

Faire chauffer, sans laisser bouillir, l'eau et le vin, ajouter l'œuf battu, brasser, ajouter sucre et muscade.

Limonade aux oeufs.

1 œuf,
2 cuillérées à table de sucre,
2 cuillérées à table de jus de citron,
1 tasse d'eau froide.

Battre l'œuf; ajouter le sucre et le jus de citron; verser l'eau graduellement. en brassant; couler et servir.

Oeuf au jus de raisin.

1 œuf,
1 cuillérée à table de sucre,
2 cuillérées à table de jus de raisin,
1 pincée de sel.

Séparer le blanc du jaune de l'œuf; battre le jaune et y ajouter le jus de raisin; battre le blanc en neige avec le sucre; mêler le tout et mettre sur la glace.

Vin de cerises albuminé.

1 blanc d'œuf,
¾ cuillérée à table de vin de cerises,
sucre.

Battre le blanc d'œuf; tout en battant, ajouter doucement le vin et le sucre. Servir froid.

NOTE:—2 cuillérées à table de jus de raisin peuvent remplacer le vin de cerises.

Eau albumineuse cordiale.

1 blanc d'œuf,
sel.

Battre le blanc d'un œuf et laisser reposer au froid jusqu'à ce que le liquide soit séparé de la neige; enlever la neige, saler le liquide albumineux et servir.

Autre préparation.

Mélanger le blanc d'un œuf non battu avec égale quantité d'eau froide, une grosse pincée de sel, 10 gouttes ou plus de cognac. Servir par cuillérée à thé ou à table, comme "cordial."

Eau albumineuse pour enfants.

Le blanc d'un œuf frais,
½ pinte d'eau froide,
1 pincée de sel,
1 cuillérée à thé de cognac.

Cette eau est très employée dans les cas de vomissement et peut être retenue par l'estomac le plus irritable.

Autre préparation.

Le blanc d'un œuf frais dissous dans 8 onces ou une chopine d'eau bouillie et refroidie.

Autre préparation.

1 blanc d'œuf,
1 cuillérée à thé de sucre,
1 cuillérée à thé de jus de citron,
½ tasse d'eau bouillie et refroidie.

Placer le tout dans un bocal fermé, brasser jusqu'à mélange parfait; couler et servir froid. On peut saler, si désiré.

Jus d'orange à l'albumine.

1 blanc d'œuf,
le jus d'une orange,
1 cuillérée à table de sucre,
le jus d'un citron, si désiré.

Mettre le tout dans un bocal fermé, brasser jusqu'à mélange parfait et garder sur la glace.

17ème LEÇON

BOISSONS AROMATIQUES.

Quiconque boira de cette eau aura encore soif, mais celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura plus jamais soif.
(St Jean, Ch. III, v. 13.)

LE CAFE est surtout employé comme boisson excitante, parce qu'il contient de la caféine. Il peut aussi servir de véhicule pour les jaunes d'œufs, le lait, etc.

Il ne convient, ni aux nerveux qu'il empêche de dormir, ni aux cardiaques dont il provoque l'excitabilité, ni aux arthritiques parce qu'il épargne les aliments azotés. On doit employer dans ces cas le café végétal, le Posthum, ou encore le café fait avec de l'orge, des pois, du pain, des tranches de betteraves torréfiées ; ce café se prépare tout comme le café ordinaire, si ce n'est que l'ébullition doit en être prolongée.

Café simple.

1 cuillérée à table de café par tasse d'eau bouillante. Mettre le café dans une casserole bien close avec quelques coquilles d'œufs ou un œuf entier, mélanger le tout et verser l'eau bouillante ; ne laisser jeter qu'un bouillon, ajouter quelques gouttes d'eau froide et retirer du feu ; laisser reposer pendant quelques instants, couler. Servir très chaud avec crème ou avec lait chaud et sucre.

Pour la clarification, on doit employer 1 coquille d'œuf pour 1 tasse ou 1 œuf entier pour plusieurs.

NOTE :—C'est une erreur de croire que plus le café bout, meilleur il est. La grande question est d'extraire la caféine, partie stimulante et volatile, mais non pas d'arriver à la transformation en tanin, très nuisible au système nerveux.

Café aux oeufs.

1 œuf,
1½ cuillérée à thé de sucre,
½ tasse de lait ou de crème,
½ tasse de café fort.
Mêler le tout.

Café au pain grillé.

Prendre du pain brun, le faire sécher jusqu'à ce qu'il soit croustillant; écraser, infuser d'eau bouillante, laisser reposer 15 minutes; couler avec soin et servir très chaud avec crème et sucre.

LE THE a les mêmes propriétés que le café à cause de la théine. Il est toutefois mieux toléré par les malades parce qu'il en faut une quantité moindre pour le préparer.

Dans de bonnes proportions, il aide à la digestion. On prétend que pour les nerveux, ajouter au thé une tranche de citron a la propriété de neutraliser l'action de la théine.

Manière de préparer le thé.

1 cuillérée à thé pour une tasse d'eau bouillante.

Ebouillanter la théière, ajouter le thé, couvrir avec 1 cuillérée à table d'eau froide, laisser reposer pendant quelques minutes; ajouter l'eau bouillante au moment de servir. On peut ajouter quelques gouttes de citron.

NOTE:—Faire venir l'eau simplement à l'ébullition. Une ébullition prolongée fait perdre l'oxygène à l'eau.

Il ne faudrait jamais laisser infuser le thé plus longtemps que 8 à 10 minutes. Par une infusion prolongée, non seulement le thé perd son arôme, mais il produit du tanin qui peut provoquer des troubles d'estomac.

LE CACAO est à la fois un excitant par la théobromine, et un aliment par la graisse qu'il contient.

Pour les personnes incapables de digérer la grande quantité de graisse contenue dans les cacaos et les chocolats ordinaires, on se sert du cacao dégraissé que l'on prépare à l'eau sucrée. Il est facile à digérer et très tonique.

18ème LEÇON

LES BOISSONS ALCOOLIQUES.

Celui qui aime le vin et l'huile parfumée ne s'enrichit pas.
(PROV., Ch. XXI, v. 17.)

LES BOISSONS ALCOOLIQUES sont des boissons fermentées ou distillées. Leur teneur d'alcool plus ou moins élevée en fait un véritable poison. Si les doses massives ont pour effet d'alcooliser les organes et de ruiner l'organisme, les petites doses régulières ont aussi ce pénible résultat. Elles ne doivent être administrées que d'après la prescription du médecin.

Toute recette dans laquelle entre de l'alcool doit être référée au médecin qui peut l'approuver ou la condamner selon les cas. Il est toujours facile de supprimer l'alcool et on doit le faire le plus souvent pour les malades.

Vin de raisin non fermenté.

Presser le raisin, couler à travers un sac à gelée, mettre de côté les pelures et les grains, couvrir d'eau, laisser reposer; couler de nouveau, mêler le jus avec du sucre granulé, dans la proportion de 3 livres de sucre granulé par gallon de jus, laisser bouillir 10 minutes, écumer. Mettre en bocaux et conserver au frais.

Jus de raisin.

10 livres de raisin,
2 livres de sucre,
3 pintes d'eau bouillante.

Egrener le raisin, le laver, mettre dans un chaudron émaillé, couvrir d'eau bouillante, laisser reposer pendant ¼ heure; remettre sur le feu et laisser bouillir pendant 5 minutes; retirer du feu, verser dans un sac à gelée, laisser égoutter pendant 12 heures.

Le lendemain, remettre sur le feu, faire venir à ébullition, ajouter le sucre, laisser bouillir pendant 1 minute. Embouteiller, ayant soin de paraffiner les bouchons. Quand le jus de raisin est refroidi, fermer hermétiquement avec forte couche de paraffine. Conserver à l'obscurité .

Autre préparation.

2 tasses de raisin,
1 tasse de sucre,
eau bouillante,
1 bocal fermant hermétiquement.

Mettre le raisin lavé dans le bocal stérilisé, ajouter le sucre, remplir avec l'eau bouillante et fermer hermétiquement.

Secouer le bocal jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Laisser reposer 3 ou 4 semaines avant de servir.

Cordial aux cassis.

Ecraser des cassis mûrs.

Pour chaque gallon de jus, ajouter 1 pinte d'eau bouillante; laisser reposer pendant 24 heures, en brassant de temps à autre. Couler et ajouter pour chaque gallon de liquide, 2 livres de sucre. Embouteiller hermétiquement.

Servir au bout de 2 mois.

Baies de sureau et cassis.

8 pintes de baies de sureau et cassis,
2 pintes d'eau froide,
4 livres de sucre,
1 cuillérée à table d'épices rondes mélangées,
quelques clous de girofle,
1 branche de cannelle,
essence de vanille.

Mettre les fruits lavés dans un chaudron émaillé, les couvrir d'eau et les laisser bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres ; mettre dans le sac à gelée et faire égoutter.

Pour chaque pinte de jus, ajouter 1 livre de sucre ; remettre sur le feu, avec les épices renfermées dans une mousseline, laisser bouillir pendant 20 minutes, en écumant souvent. Retirer du feu, ajouter pour chaque pinte 4 cuillérées à table d'essence de vanille.

Cordial aux cerises.

4 pintes de cerises,
1 pinte d'eau,
sucre,
1 cuillérée à table de clou et de cannelle.

Laver les cerises, enlever le pédicule, mettre dans un chaudron émaillé, couvrir d'eau, laisser bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; passer dans le sac à gelée en le pressant de temps en temps.

Pour 2 tasses de jus, mettre 1 tasse de sucre ; remettre dans le chaudron, faire dissoudre en brassant, ajouter les épices renfermées dans une mousseline, laisser bouillir pendant 20 minutes en écumant souvent. Embouteiller.

Vin de dandelions.

4 pintes de fleurs de dandelions,
1 gallon d'eau bouillante.

Verser l'eau bouillante sur les fleurs et laisser reposer durant 5 jours; ajouter 4 livres de sucre brun, 2 citrons, 1 orange; mettre sur le feu et laisser bouillir quelques instants, couler; ajouter 1 tranche de pain rôti sur laquelle on dépose 3 carrés de levain, laisser fermenter pendant 8 jours.

Couler et mettre en bouteilles.

Vin aux tomates.

Faire cuire des tomates à la vapeur, les écraser et les couler; ajouter ¾ de livre de sucre pour chaque pinte de liquide, laisser reposer durant 8 ou 10 jours; soutirer doucement le liquide et le mettre en bouteilles. Plus ce vin est vieux, meilleur il est.

Cidre aux pommes.

1 pinte de cidre doux,
1 morceau de cannelle,
1 cuillérée à table de jus de citron,
¾ cuillérée à table de gélatine.

Mettre juste assez de cidre pour dissoudre le sucre; ajouter la cannelle et faire jeter un bouillon; enlever la cannelle, ajouter la gélatine trempée à l'eau froide, le jus de citron et le reste du cidre. Mettre sur la glace.

NOTE:—Ces boissons fermentées sont hygiéniques et peuvent parfois rendre service.

19ème LEÇON

LE LAIT.

> Je vous ai donné du lait à boire, non de la nourriture solide, car vous n'en étiez pas capables.
> (1 Epitre aux Cor., Ch. III, v. 2.)

Composition du lait pour cent parties.	3.6 — matière grasse ..	crème
	3.5 — caséine	albumine
	4.6 — lactose	sucre de lait
	.3 — sels minéraux ...	de chaux de potasse, de soude, etc.
	80 à 90 — eau	

Le lait est un aliment complet, l'aliment idéal de l'enfance. Il entre dans presque toutes les diètes des malades, soit coupé d'eau de Vichy (de moitié ou plus selon l'état du malade), ou additionné d'eau de chaux: 1 c. à table pour un verre.

Il entre dans la composition d'un grand nombre de mets. On doit le retrancher complètement lorsqu'il occasionne de la fermentation intestinale, et lui substituer le lait malté, la phosphatine, etc. à l'eau.

Le régime lacté est celui qui permet de traverser une crise de température, en alimentant les malades selon tous les besoins de l'organisme, sans favoriser la montée de la température. (1 verre toutes les deux heures.)

Outre tous les cas de fièvre, c'est l'aliment principal des malades du cœur, des vaisseaux, des reins, parfois du foie. Dans ce cas, sous forme de lait écrémé. C'est aussi un calmant du système nerveux.

Il ne faut pas oublier que le lait pur ou modifié n'est pas une boisson comparable à l'eau, mais un véritable aliment, dont il faut tenir compte, si l'on ne veut pas suralimenter les

malades ou les convalescents et quelquefois même leur procurer des indigestions.

Fouetté au lait.

¾ tasse de lait,
2 ou 3 cuillérées à table de jus de fruits ou de sirop,
eau de soda, si désiré,
sucre.

Mettre le sirop dans un bol profond, verser le lait en agitant et battre énergiquement avec une batteuse à œufs. Ajouter un petit filet d'eau de soda et servir très froid.

Limonade lactosée.

4 onces de lait,
2 cuillérées à thé de sucre,
7 onces d'eau froide,
½ cuillérée à thé d'essence de citron.

Laisser bouillir le sucre, l'eau et l'essence de citron pendant 2 minutes; couler, laisser refroidir, ajouter le lait.
Sucrer à volonté.

Lait peptonisé.

1 chopine de lait froid,
½ tasse d'eau froide,
1 tube de poudre aux peptones "Fairchild".

Mettre la poudre et l'eau dans une bouteille stérilisée, secouer énergiquement et ajouter le lait; secouer et mettre la bouteille dans de l'eau à environ 115 degrés F.. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis mettre la bouteille immédiatement sur la glace, ou chauffer au point d'ébullition.

NOTE:—Si on laissait le lait plus de dix minutes avant de le refroidir ou de le chauffer au point d'ébullition, il aurait un goût amer.

Koumis.

6 tasses de lait,
3 cuillérées à table de sucre,
2 carrés de levain.

Mélanger le tout, laisser reposer pendant 2 ou 3 heures; brasser pendant quelques minutes, embouteiller et garder au froid.

Autre préparation.

1 pinte de lait,
1/3 de gâteau de levain,
1 cuillérée à table d'eau tiède,
1½ cuillérée à table de sucre.

Faire dissoudre le gâteau de levain dans de l'eau tiède; faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède, ajouter le sucre et le gâteau de levain; remplir de cette préparation des flacons en verre épais jusqu'à environ deux pouces du dessus, boucher hermétiquement et attacher le bouchon avec une forte ficelle; secouer énergiquement et laisser reposer le flacon renversé pendant environ 6 heures à une température de 80 degrés F. Bien refroidir. Servir le lendemain.

Gruau de céréales au lait.

3 tasses d'eau bouillante,
¼ à ½ tasse de céréales,
lait ou crème,
sel.

Faire bouillir l'eau, ajouter le sel, et verser les céréales en brassant; laisser cuire pendant cinq minutes; mettre au bain-marie et faire cuire pendant environ 2 heures; couler, ajouter du lait chaud ou de la crème.

NOTE:—Si l'on emploie des céréales fines pour le gruau, comme la crème de blé, la farine de blé d'Inde, etc., un quart

de tasse suffira; si l'on emploie une grosse céréale, il faudra une demi-tasse.

On peut employer des restes de bouillie (soupane) en la faisant réchauffer. Passer à travers un tamis et diluer avec du lait ou de la crème. On peut enrichir le gruau en y ajoutant un jaune d'œuf.

Lait aux grapenuts.

1 tasse de lait,
1½ cuillérée à table de grapenuts,
sucre.

Verser le lait sur les grapenuts et laisser reposer pendant une heure. Egoutter en pressant les grapenuts à travers un tamis. Sucrer à volonté.

Lait de poule.

1 œuf,
2/3 tasse de lait,
2 cuillérées à thé de sucre,
essence,
quelques grains de sel.

Battre l'œuf légèrement et y ajouter le sel, le sucre et l'essence; verser dans le lait en agitant; mettre au froid.

On peut séparer l'œuf et battre le blanc jusqu'à ce qu'il soit en neige ferme. Une partie de cette neige peut être repliée dans le mélange de lait, et le reste empilé légèrement sur le dessus. On peut saupoudrer avec de la muscade râpée.

Lait malté aux oeufs.

1 cuillérée à table de poudre de lait malté,
1 cuillérée à table de fruits écrasés,
1 œuf,
20 gouttes d'acide phosphate.

1 cuillérée à table de glace,
¾ tasse d'eau glacée.

Mélanger la poudre de lait, les fruits écrasés, l'œuf, battre pendant 5 minutes; ajouter le phosphate et la glace, mélanger parfaitement; couler et ajouter glace ou eau gazeuse, un peu de muscade, si désiré.

Junket aux oeufs.

1 œuf,
1 tasse de lait,
1 cuillérée à table de sucre,
2 cuillérées à table de rhum, de vin ou de cognac.

Battre séparément le blanc et le jaune d'un œuf, ajouter le jaune au blanc en neige; faire dissoudre le sucre dans le vin et mélanger au lait chaud; faire fondre ½ tablette de junket dans un peu d'eau froide et ajouter à la première préparation; incorporer rapidement le tout et verser dans des verres passés à l'eau chaude; laisser prendre dans un lieu chaud. Quand le tout est ferme, mettre sur la glace.

Lait à l'albumine.

½ tasse de lait,
1 ou 2 blancs d'œufs,

Ajouter les blancs d'œufs au lait et battre très lentement avec une batteuse à œufs Dover. Passer et aromatiser au goût d'un chacun. Servir froid.

Lait malté au vin.

1 cuillérée à table de lait malté,
1 cuillérée à table de jus de cerises,
1 cuillérée à thé de sucre,
1 tasse d'eau chaude.

Faire une pâte molle en mélangeant la poudre de lait malté avec de l'eau chaude; ajouter graduellement le reste de l'eau chaude, le jus de cerises et le sucre.

Lait à la menthe.

1 tasse de lait,
quelques gouttes de menthe,
sucre.

Mettre une tasse de lait pour chaque personne et assaisonner au goût avec quelques gouttes d'essence de menthe; ajouter du sucre, servir très froid. Pour varier, on peut colorer ce lait avec quelques gouttes de cochenille ou toute autre substance colorante pour les fruits.

Lait aux épices.

¾ tasse de lait,
Epices (cannelle, clous de girofle ou muscade).

Mélanger les épices avec le lait, sucrer au goût, et si on le désire, ajouter un petit filet d'eau de soda.

Lait au gingembre.

¾ tasse de lait,
¼ tasse de bière au gingembre,
poudre ou essence de gingembre,
sucre.

Mélanger le lait et la bière au gingembre (ginger ale), sucrer et servir froid.

Lait de poule aux fruits.

2/3 tasse de lait,
1 œuf,
1 à 1½ cuil. à table de sirop ou de jus de fruits, sucre si désiré.

Battre le blanc d'œuf dans un verre avec une fourchette d'argent ou de bois, mêler au jaune et battre; ajouter le lait, puis le jus de fruits et un filet de soda, si désiré.

Lait aux fruits.

1 tasse de lait,
dattes et figues.

Verser le lait sur les dattes et les figues hachées et laisser reposer pendant quelques heures; passer à travers un tamis en pressant légèrement les fruits avec une cuillère. Servir très froid.

Lait aux macarons.

Assaisonner le lait avec un extrait d'amandes, verser dans un verre et saupoudrer le dessus avec des macarons broyés. (environ deux macarons dans un verre de lait). Servir froid.

Lait malté à la gelée de gadelles.

1 cuillérée à table de lait malté,
1 cuillérée à table de gelée de gadelles,
¼ tasse d'eau bouillante,
¾ tasse d'eau froide ou glace.

Mélanger la poudre de lait malté avec assez d'eau bouillante pour faire une pâte molle; ajouter la gelée et le reste de l'eau, brasser jusqu'à dissolution; ajouter l'eau froide ou la glace. Servir.

Lait malté aux tamarindes.

2 cuillérées à table de lait malté,
1 cuillérée à table de tamarindes,
¼ tasse d'eau chaude,
½ tasse d'eau froide,

Délayer la poudre de lait dans l'eau chaude, ajouter les tamarindes et l'eau froide, tamiser, laisser refroidir, couler et servir froid.

Lait au caramel.

1 tasse de lait,
1 cuillérée à table de sucre,
pincée de sel.

Mettre le sucre dans une casserole lisse et agiter continuellement jusqu'à ce que que le sirop ait pris une couleur blonde; ajouter 2 cuillérées à table d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait la consistance d'un sirop épais; faire refroidir et verser en agitant dans le lait. Servir froid.

Essences pour les laits de poule aux fruits.

Sirop de chocolat
Sirop d'érable
Sirop de pêche
Sirop de poire
Miel
Jus ou sirop de fraises
Jus ou sirop d'ananas
Jus ou sirop de framboises
Jus ou sirop de cerises
Jus ou sirop d'abricot

NOTE:—Il est à remarquer que les essences sont généralement indigestes. A omettre par conséquent pour les malades.

20ème LEÇON

LE BEURRE.

Je sais vivre dans l'humiliation
et je sais vivre dans l'abondance.
En tout et partout, j'ai appris à
être rassasié et à avoir faim.
(EPITRE AUX PHIL. Ch. IV, v. 12.)

Rien ne peut remplacer complètement le beurre. Le beurre est fait avec de la crème et il contient 80 pour cent de matière grasse, qui n'est pas rien que du gras, mais qui contient aussi un élément indispensable, la vitamine A, soluble dans le gras. Aucune autre matière grasse, à l'exception de l'huile de

foie de morue, et, jusqu'à un certain point, du suif de bœuf, ne fournit ce principe essentiel à la croissance. C'est pour cette raison qu'aucune matière grasse ne peut prendre la place du beurre.

Si on emploie d'autres matières grasses que le beurre pour les enfants, il est essentiel d'ajouter à leur régime du lait et de la crème. Comme source d'énergie, une livre de beurre équivaut à $4\frac{1}{2}$ livres de steak de bœuf ou à trente-huit œufs. Les autres matières grasses vendues comme succédanés du beurre, produisent autant d'énergie, mais aucune substance qui ne contient pas l'élément vital nécessaire, ne peut remplacer le gras de beurre dans le régime de l'enfant.

Lait écrémé.

Toute la richesse du lait n'est pas enlevée avec la crème, il s'en faut de beaucoup. La crème est du lait entier qui contient une grosse proportion de gras. Le lait écrémé est du lait entier, dont la plus grande partie du gras a été enlevée. Il contient encore tous les autres éléments du lait: protéine, sucre de lait, matières minérales, vitamine B soluble dans l'eau et même un peu de vitamine A soluble dans le gras. Il construit les os, le sang et les muscles, tout aussi sûrement que le lait entier, et c'est l'une des meilleures sources de protéine.

Le lait écrémé n'a pas un goût aussi délicieux que le lait entier, mais on peut l'employer en combinaison avec d'autres aliments dans les poudings, les soupes, les gâteaux, les sauces, etc. On peut ajouter à une recette quelconque un peu plus de beurre si on le désire.

Le lait écrémé ne peut prendre entièrement la place du lait entier dans le régime, parce qu'il ne renferme pas une quantité suffisante de vitamine A soluble dans le gras; mais c'est cependant une bonne nourriture qu'il ne faut pas laisser perdre.

On pasteurise le lait écrémé frais au sortir du séparateur et on y ajoute une petite quantité de culture d'acide lac-

tique ou de ferment, pour activer la coagulation ou le surissage du lait. On le tient à une température d'environ 70 degrés Frh, et une fois que la coagulation est suffisamment avancée on met le lait dans une baratte ordinaire et on le baratte pendant environ 30 minutes, pour rompre le lait caillé également. On le coule alors et on le conserve à une température d'environ 50 degrés Frh. On obtient ainsi ce que l'on appelle souvent du lait fermenté.

21ème LEÇON

La valeur nutritive du lait de beurre.

> Tout ce que Dieu a créé est bon et l'on ne doit rien rejeter de ce qui se prend avec action de grâces.
> (1 Epitre à Timothée, Ch. IV, v.4)

"Buvez du lait de beurre et vous vivrez cent ans!" Sans garantir la vérité de cet adage, la science médicale admet la valeur du bon lait de beurre dans l'alimentation. Il est parfois prescrit par les médecins pour les bébés dont la digestion est faible, et pour les personnes plus âgées, comme breuvage dans certains désordres. On conseille aux gens en bonne santé d'en boire plus souvent. Le lait de beurre est facile à digérer et possède une certaine valeur médecinale, due au développement des bactéries d'acide lactique. Comme aliment, sa valeur est à peu près égale à celle du lait écrémé sûr. Comme le lait écrémé, il contient des vitamines solubles dans l'eau, de la protéine et des matières minérales. Il est facile à faire et on peut se le procurer partout, à toutes les saisons de l'année.

Le lait de beurre venant du barattage de la crème peut contenir de très petites particules de matière grasse qui n'ont pas adhéré au beurre, tandis que le lait de beurre fait avec du

lait écrémé ne contient pas de quantité appréciable de matière grasse. On peut y suppléer cependant en ajoutant une très petite quantité de lait entier ou de crème.

Il se vend dans bien des endroits des tablettes pour faire chez soi, du lait de beurre avec du lait écrémé.

Le petit lait est obtenu en faisant égoutter le lait caillé.

Pour augmenter la teneur du lait de beurre en hydrates de carbone, ajouter 1 cuillérée à table de miel par tasse et quelques gouttes de citron. Excellent breuvage.

Lait de poule au lait de beurre.

1 tasse de lait de beurre,
1 œuf,
sel,
sucre,

Battre l'œuf énergiquement, ajouter le sel et le lait de beurre, battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.

Punch au lait de beurre.

2 tasses de lait de beurre,
le jus d'un citron,
le jus d'une orange,
sucre au goût d'un chacun.

Mélanger ensemble, refroidir et servir froid.

Sauce à salade au lait de beurre.

1½ cuillérée à table de sucre,
1 cuillérée à thé de moutarde,
½ cuillérée à thé de sel,
¼ cuillérée à thé de jus d'oignon, au goût d'un chacun,
1½ cuillérée à table de beurre,
1 tasse de lait de beurre,
¼ tasse de vinaigre ou jus de citron,
2 œufs.

Mélanger les ingrédients secs. Ajouter les œufs et le lait de beurre légèrement battus, faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, puis ajouter le beurre et le vinaigre ou le jus de citron, en remuant très lentement. Si la sauce se caille, on peut lui enlever cet aspect de caillé en battant vigoureusement avec une batteuse Dover à œufs.

Cette sauce est délicieuse avec une salade de légumes et de poisson.

Croquants au lait de beurre.

2 tasses de farine,
3 cuillérées à table de beurre,
½ cuillérée à thé de soda,
½ cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à table de sucre brun,
½ tasse de raisins (si désiré),
1 œuf,
lait de beurre pour humecter (environ ¾ tasse).

Tamiser les ingrédients secs. Couper le beurre par morceaux égaux et le mélanger avec le raisin. Battre l'œuf, ajouter une demi-tasse de lait de beurre et les ingrédients secs, en remuant; ajouter suffisamment de lait de beurre pour faire une pâte molle. Rouler la pâte en une forme circulaire d'environ un demi-pouce d'épaisseur, couler et faire cuire à four chaud pendant environ quinze minutes.

Crème glacée au lait de beurre.

1 pinte de lait de beurre,
1½ tasse de sucre,
1 œuf,
¾ tasse de jus d'orange ou autres fruits,
¼ tasse de jus de citron.

Battre l'œuf parfaitement, y ajouter le sucre et le lait de beurre et battre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser

dans la sorbetière, envelopper de sel et de glace et tourner sans arrêt. Lorsque le mélange est en partie gelé, ajouter le jus de fruits et finir de congeler. Remettre le couvercle, et laisser reposer une heure pour amollir.

Petit lait au citron.

1 tasse de lait chaud,
2 cuillérées à thé de sucre,
quelques gouttes d'essence de citron.

Chauffer le lait au bain-marie. Ajouter l'essence de citron. Laisser cuire jusqu'à séparation du lait sans brasser. Egoutter dans toile à fromage et ajouter le sucre. Servir chaud ou froid. Garnir avec tranches de citron.

Petit lait à l'acide phosphaté.

1 tasse de lait chaud,
2 cuillérées à thé de sucre,
1 cuillérée à thé d'acide phosphaté "Horsford".

Faire chauffer le lait au bain-marie. Ajouter acide phosphaté. Laisser cuire sans brasser jusqu'à séparation du lait. Egoutter dans toile à fromage et ajouter sucre. Servir chaud ou froid.

22ème LEÇON

LE FROMAGE.

Ecoutez-moi donc et mangez ce qui est bon,
Et que votre âme se délecte de mets succulents.
(ISAIE, Ch. LV, c. 2.)

Le fromage se fait avec du lait entier, du lait entièrement ou partiellement écrémé. On le fait également avec de la crème ou du lait entier auquel on a ajouté de la crème.

Les éléments nutritifs que renferme le lait se retrouvent en entier dans le fromage: la fabrication n'enlève rien à leur valeur nutritive. Presque toute la protéine du lait est présente dans le fromage, et lorsque le fromage est fait avec du lait entier, presque tout le gras de beurre, avec la vitamine soluble dans le gras qui l'accompagne et qui est indispensable au développement du corps et de l'intelligence s'y retrouvent. Le fromage contient également quelques-unes des vitamines solubles dans l'eau et la majeure partie de la matière minérale, si nécessaire à la formation des os et des dents. Une livre de fromage contient presque toute la protéine et la matière grasse qui se trouvaient dans le gallon de lait. La composition du fromage est approximativement la suivante par poids: un tiers de protéine, un tiers de matière grasse et un tiers d'eau.

Le fromage est un aliment concentré, plus économique que beaucoup d'autres aliments albumineux. Une demi-livre de fromage contient à peu près autant de nourriture qu'une livre de bœuf modérément maigre, et il y a moins de perte que dans la viande. Les nombreuses manières de l'accommoder permettent de l'utiliser largement dans le régime alimentaire.

Le fromage blanc, qui se fait avec du lait écrémé, est le seul qui puisse bien se fabriquer en petites quantités. C'est pour cette raison, le seul que la ménagère essaie de faire, et

le seul qui offre pour elle un intérêt spécial. Le procédé de fabrication est si simple et exige si peu de temps que c'est l'un des moyens les plus commodes d'utiliser de petites quantités de lait qui, sans cela, pourraient être perdues.

Si une pinte de lait aigrit, il ne faut pas la jeter pour cela. Avec très peu de travail, on peut en faire un plat nourrissant, savoureux et très économique. Il ne faut pas employer le lait qui a suri très lentement ou qui est devenu rance, car il pourrait communiquer au fromage un goût très amer. Le fromage blanc doit être mangé un jour ou deux après qu'il est fait. Il a un goût agréable, peu prononcé, et, mélangé avec des fruits et des légumes, il fait de délicieuses salades.

PROCEDE: Verser le lait aigre dans une casserole et le mettre au bain-marie jusqu'à ce qu'il se sépare en caillé et en petit lait. Passer à travers une double épaisseur de coton à fromage. Mettre le caillé dans un bol, bien mélanger, assaisonner avec du sel et du poivre et ajouter un peu de crème ou de beurre. Faire refroidir et servir.

Il ne faut faire chauffer le lait que jusqu'à ce qu'il soit tiède, autrement la caséine durcirait et l'on aurait un fromage non digestible.

On peut faire de petites boules rondes de ce fromage blanc et les rouler dans du persil finement haché. Ces boules font une excellente salade, appétissante, seule ou en combinaison avec des fruits et des légumes. Si l'on préfère avoir du fromage blanc avec des choses sucrées comme des jus de fruits ou de la confiture, il faudra mettre moins de sel et ne pas mettre de poivre.

23ème LEÇON

LES OEUFS.

> Ne vous mettez point en peine, disant que mangerons-nous ou que boirons-nous?, car votre Père céleste sait que vous en avez besoin.
> (St Mathieu, Ch. VI, v. 31-32.)

Les œufs présentent aux malades une valeur alimentaire considérable. Le tiers du jaune est formé par une graisse finement émulsionnée et, pour cette raison, facile à digérer.

On y trouve une substance phosphorée, qui est un reconstituant du système nerveux et un excitant de la nutrition, une matière colorante ferrugineuse et des sels minéraux.

Le blanc de l'œuf, très riche en albumine et en eau, n'est pas facilement digéré quand il est cru; il faut le faire cuire mollet. Trop cuit, durci, il est difficilement attaqué par le suc gastrique.

Les œufs des poules sont de véritables réservoirs d'albumine et de matières grasses. Ils ne sauraient être donnés à l'enfant à n'importe quel âge. Ce n'est que vers le 13ème ou le 14ème mois qu'il faut commencer à donner l'œuf au bébé. Plus tôt, il ne le digérerait pas. Trop tard, l'enfant peut s'en ressentir et présenter de l'anémie.

L'œuf, comme le lait, doit être consommé très frais. Cependant, même très frais, il n'est pas toléré par tous les estomacs. Chez quelques arthritiques, il provoque des troubles nerveux, des vomissements, de l'urticaire. Il faut alors découvrir le moyen de faire la cuisine sans employer d'œufs et surtout aussi sans employer de lait.

L'œuf sert, en cuisine, à clarifier les sirops, les gélatines, à préparer l'eau albumineuse, à lier les potages, les sauces, c'est-à-dire à les épaissir, et en définitive, à augmenter leur valeur alimentaire.

Oeufs à la coque.

Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter les œufs; laisser cuire, pour œufs mollets, de 2 à 3 minutes; pour œufs durs, 8 à 10 minutes; l'œuf cuit dur pendant 20 minutes redevient digestible.

Oeufs durs en sauce béchamelle.

1 pinte de lait,
4 cuillérées à table de farine,
6 œufs.

Faire une sauce béchamelle, ajouter les œufs tranchés; laisser cuire au bain-marie sans trop brasser; assaisonner avec sel et poivre. Avant de servir, ajouter 1 cuillérée à soupe de crème sure.

Oeuf au riz.

1 œuf cuit dur,
¼ tasse de riz cuit,
1 cuillérée à dessert de beurre,
sel, poivre, une pincée de poivre rouge.

Mettre le riz sur un plat, couvrir d'une sauce blanche à laquelle on incorpore le blanc de l'œuf; tamiser le jaune et l'ajouter au riz; servir très chaud.

Autre préparation.

Faire fondre 2 cuillérées à thé de beurre, ajouter graduellement 1 cuillérée à table de farine et ½ tasse de lait bouillant; faire cuire, assaisonner, ajouter le blanc d'un œuf râpé fin; couvrir une rôtie avec le tout, garnir le dessus avec le jaune de l'œuf passé au presse-purée.

Oeuf à la "Marguerite."

1 tranche de pain rôti,
2 cuillérées à soupe d'épinards en purée,
1 œuf cuit dur,
sel, poivre.

Faire rôtir le pain, le couvrir avec les épinards; couper l'œuf sur le long, enlever le jaune; séparer le blanc en 8 pétales et les ranger sur les épinards; mettre le jaune au milieu, garnir avec du persil.

Gnokis à la Parisienne.

Faire bouillir une chopine de lait avec 2 cuillérées à table de beurre et une pincée de sel; quand le lait bout, y jeter en pluie, une tasse de farine; tourner énergiquement sur le feu jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène; retirer la casserole du feu, ajouter 5 cuillérées à table de fromage de Gruyère râpé et, l'un après l'autre, deux œufs entiers. Laisser reposer la pâte, puis en faire des sortes de quenelles que l'on fait pocher à l'eau bouillante pendant dix minutes; les égoutter; mêler une sauce béchamelle à la crème ou au fromage, et faire gratiner.

Oeufs froids à la Richelieu.

Faire cuire des œufs durs, enlever la coquille; les couper sur la longueur, par la moitié; enlever les jaunes et les travailler avec une cuillérée à soupe de beurre, du chou mariné, du sel et du poivre; remplir le blanc de l'œuf avec ce mélange, y ajouter une olive sans noyau. Servir sur une feuille de laitue.

Oeufs farcis froids.

Faire cuire des œufs durs, les passer à l'eau froide, les couper en deux sur le sens de la longueur; enlever les jaunes, les écraser et les mêler à une cuillérée à thé de hachis au jambon, sel et poivre, 1 cuillérée à thé de mayonnaise par œuf. Remplir la cavité des œufs avec cette préparation et servir sur laitue.

Oeufs farcis au jambon.

Faire cuire des œufs durs, les ouvrir sur le long; enlever les jaunes, les déposer dans une petite casserole avec un peu de jambon cuit haché fin, persil, céleri, mie de pain trempée

dans du lait, sel, poivre, 2 à 3 cuillérées à table de sauce blanche, bien mélanger le tout et faire cuire pendant 5 minutes; garnir les blancs des œufs, les mettre dans un plat à gratin beurré, couvrir d'un peu de beurre fondu et faire cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient dorés.

Oeufs à la Chanteclerc

4 œufs cuits dur,
1 cuillérée à thé de beurre ou d'huile d'olive,
1 cuillérée à table de jus de citron,
1 cuillérée à thé de persil râpé,
1 cuillérée à thé de moutarde,
1 cuillérée à thé de sel.

Couper les œufs en deux sur le sens de la longueur; enlever les jaunes, les passer au tamis et les mélanger avec la moutarde, le sel, le poivre et le jus de citron; ajouter le beurre ou l'huile d'olive. Quand le tout est bien lié, en remplir les blancs que l'on servira sur laitue.

Oeuf mollet.

Casser 1 œuf dans une tasse placée dans une casserole d'eau chaude. Lorsque le blanc de l'œuf a la consistance d'une gelée, casser le jaune et le mêler au blanc. Ajouter 1 cuillérée à thé de beurre et un peu de sel. Servir dans la même tasse.

Oeufs pochés au naturel.

Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter ¼ cuillérée à thé de sel. Casser l'œuf, le mettre dans l'eau qui "frémit", laisser prendre pendant 3 minutes; enlever avec précaution et placer soit sur des rôties ou purées de légumes, ou bien servir avec crème douce chaude, sauce aux tomates, sauce blanche, sauce aux fines herbes, ou encore sur jambon ou bacon.

NOTE:—Si les œufs sont frais, il n'est pas nécessaire de mettre du vinaigre ou du jus de citron dans l'eau.

Oeuf poché dans cocote.

Faire chauffer une cocote ou une petite tasse, y mettre une cuillérée à soupe de hachis de volaille chaude; casser un œuf frais, ajouter une noisette de beurre et 1 cuillérée à soupe de sauce aux tomates, faire cuire au bain-marie pendant 2 ou 3 minutes.

Oeuf poché aux épinards.

Mettre dans une cocotte 1 cuillérée à soupe d'épinards hachés et étuvés au beurre; casser un œuf, ajouter ½ cuillérée à soupe de crème bouillante, saupoudrer de fromage râpé; laisser gratiner au four chaud, un moment.

Oeuf poché aux fines herbes.

Quelques feuilles d'épinards, d'oseille et de laitue hachées fin et étuvées au beurre; assaisonner avec sel et poivre et un peu de muscade; mettre le tout dans une cocotte, ajouter un œuf et une ou deux noisettes de beurre; laisser prendre l'œuf quelques instants au four, saupoudrer avec une pincée de cerfeuil haché.

Oeuf poché au poisson.

Préparer une sauce blanche, ajouter une cuillérée à dessert de poisson, assaisonner de sel et de poivre, mettre un peu de jus de citron, laisser mijoter; chauffer des cocottes ou petites tasses, y mettre une cuillérée à soupe de crème au poisson, ajouter l'œuf, un peu de beurre et une cuillérée à soupe de sauce aux tomates; mettre au four pendant quelques instants.

Oeuf poché au jambon.

Passer une tranche de jambon à la machine; ajouter une cuillérée à soupe de sauce blanche, faire chauffer jusqu'à ébullition; chauffer des cocottes ou petites tasses, y verser la sauce au jambon, ajouter l'œuf, une noisette de beurre et laisser pocher au four pendant quelques instants.

Oeuf poché au jambon (autre manière).

Foncer une cocote ou petite tasse avec hachis de jambon, ajouter un œuf, assaisonner de sel et de poivre; ajouter une cuillérée à soupe de sauce brune. Mettre au four.

Oeuf poché à l'asperge.

Prendre une tranche de pain rôti et beurré, y déposer un œuf poché, quelques têtes d'asperges et une cuillérée à soupe de sauce béchamelle.

Oeufs en gelée.

6 œufs,
6 feuilles d'estragon,
1 chopine de gelée de poulet,

Rincer des petites tasses à l'eau froide, y mettre 1 cuillérée à soupe de gelée de poulet, laisser prendre; couvrir d'une petite feuille d'estragon fraîche et d'une tranche de jambon maigre coupée par fines lanières; ajouter un peu de gelée et laisser prendre; pocher un œuf frais, le laisser refroidir, l'ajouter au contenu de la tasse et couvrir le tout de gelée; mettre la tasse sur la glace jusqu'à ce que la gelée soit ferme; démouler et servir sur feuille de laitue ou cresson.

Oeufs cuits au four avec riz et sauce aux tomates.

1 tasse de riz cuit,
1 tasse de sauce aux tomates,
4 œufs,
2 cuillérées à thé de sel,

Avec une cuillère, diviser le riz en quatre parties sur un plat au gratin, assaisonner de sel et poivre, mettre au four pendant 5 minutes; retirer et couvrir avec la sauce. Mettre un œuf au centre de chaque division.

Oeufs à la Canadienne.

4 œufs,
1 tasse de tomates coulées,
1 tasse de riz bouilli,
4 cuillérées à thé de fromage,
1 cuillérée à thé de sel,
1/8 cuillérée à thé de poivre blanc,
un peu de muscade râpée.

Mettre dans une casserole les tomates, puis le riz cuit, faire chauffer et ajouter le fromage râpé, le poivre et la muscade; border de ce mélange un plat de granit beurré. Au centre, casser 4 œufs, assaisonner; mettre pendant 5 minutes dans un four bien chaud. Couvrir avec du persil haché.

Nid d'oiseaux.

Faire cuire du macaroni à l'eau salée; quand il est cuit, égoutter et placer les pâtes en rond sur un plat; mettre un œuf poché au centre et verser 2 cuillérées à soupe de sauce aux tomates sur le macaroni.

Oeuf poché sur pomme de terre.

Laver une grosse pomme de terre, la piquer avec une fourchette en plusieurs endroits et la faire cuire au four. Après cuisson, vider la pomme de terre à moitié, à l'aide d'une cuillère, remplir avec 1 cuillérée à table de hachis de volaille et, sur le dessus, déposer un œuf poché, une noisette de beurre; remettre au four pendant quelques instants.

Pomme de terre farcie aux oeufs.

Même préparation que ci-dessus, mais remplacer le hachis de volaille, par une purée de pommes de terre, 1 cuillérée à thé de beurre et 1 cuillérée à thé de fromage râpé. Faire gratiner au four.

NOTE:—L'œuf à la coque peut être préparé et farci, comme la pomme de terre, avec légumes, viande ou poisson; on le sert ordinairement entouré d'une sauce blanche et parsemé du jaune de l'œuf passé au presse-purée; on ajoute aussi du persil haché fin.

24ème LEÇON

DIVERSES AUTRES MANIERES D'APPRETER LES OEUFS.

La paresse fait tomber dans l'assoupissement,
Et l'âme nonchalante éprouvera la faim.

(Prov., Ch. XIX, v. 15.)

Oeufs brouillés.

L'œuf brouillé représente la plus fine des préparations auxquelles soient soumis les œufs.

Chauffer légèrement 2 cuillérées à table de beurre dans une poêle de fonte; ajouter les œufs battus rapidement avec sel et poivre; remuer légèrement avec la cuillère de bois, en évitant les trop vives atteintes de caloriques qui, en solidifiant instantanément les molécules d'œufs, formeront des grumeaux, ce qui ne doit pas exister. Après consistance convenable, retirer du feu; mettre les œufs à point avec une noisette de beurre et 1 cuillérée à table de crème pour chaque œuf.

Oeufs brouillés diététiques.

Verser dans une casserole deux cuillérées à table d'eau, faire chauffer jusqu'à ébullition; y verser deux œufs battus et les remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient pris en crème; joindre un petit morceau de beurre frais, saler modérément et servir.

Oeufs brouillés sur canapé.

1 œuf,
½ cuillérée à thé de beurre,
1 cuillérée à table de lait,
un peu de sel.

Casser l'œuf dans un petit bol, le battre légèrement, ajouter le lait et le sel; chauffer la poêle à omelette, y faire fondre le beurre, puis verser la préparation; faire cuire jusqu'à consistance crémeuse en remuant constamment avec une spatule de bois.

Servir très chaud, sur une tranche de pain grillé.

Omelette.

3 œufs,
3 cuillérées à table de lait ou d'eau,
½ cuillérée à thé de sel et poivre.

Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle de fer, sur un feu très doux; battre les œufs et les verser dans la poêle avant que le beurre soit trop chaud. Cette manière conserve toute la délicatesse du goût du beurre et rend une omelette exquise.

La même préparation peut servir aux omelettes avec légumes, viande, poisson et fruits cuits, lesquelles omelettes peuvent très bien être accompagnées d'une sauce blanche ou d'une sauce aux tomates.

NOTE. — Pour une omelette, on compte généralement 1 cuillérée à table de lait ou d'eau par œuf. De l'eau ou de la neige au lieu de lait rend l'omelette plus légère. Le lait l'enrichit de beaucoup et lui donne un goût exquis. Pour qu'une omelette soit vraiment goûtée, il faut qu'elle soit préparée rapidement et servie sur le champ. Une omelette doit rester mollette à l'intérieur. Quand on veut ajouter du fromage à l'omelette on le fait dans la proportion de 1 cuillérée à table de fromage râpé pour un œuf.

Omelette au pain.

½ tasse de pain,
½ cuillérée à thé de sel,
½ tasse de lait chaud ou de bouillon,
⅛ cuillérée à thé de poivre,
4 œufs.

Arroser le pain de lait chaud ou de bouillon; battre les œufs séparément; ajouter les jaunes au pain trempé, puis incorporer les blancs battus en neige. Faire cuire.

Omelette mousseline.

Battre un jaune d'œuf avec une pincée de sel et 1 cuillérée à table de crème; incorporer 3 blancs d'œufs battus en neige ferme, faire cuire.

Omelette soufflée.

4 cuillérées à table de sucre granulé,
¼ cuillérée à thé de sucre en poudre,
4 œufs,
un peu de zeste de citron râpé.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, ajouter le blanc des œufs monté en neige; beurrer un plat long, y mettre la préparation, la faire cuire dans un fourneau modérément chaud; 2 minutes avant de retirer du feu, saupoudrer de sucre en poudre.

Si l'on fait l'omelette dans une poêle en fonte, couvrir et faire cuire sur un feu doux; quand elle est à point, la plier en deux sur un plat chaud, saupoudrer de sucre en poudre et cocher avec un fer rouge.

Omelette au jambon.

Faire revenir 2 ou 3 tranches de jambon, coupées en petits dés, dans un peu de beurre; verser des œufs battus et assaisonnés, agiter légèrement avec la fourchette jusqu'à ce que

les œufs commencent à se lier; laisser prendre couleur et verser l'omelette sur un plat, en la pliant en deux; l'omelette doit rester mollette à l'intérieur et lisse à l'extérieur.

NOTE. — On prépare de même l'omelette au lard, au bacon, etc.

Omelette aux croûtons.

Couper du pain en petits dés, faire revenir dans du beurre; ajouter des œufs et faire cuire comme une omelette ordinaire.

Omelette aux petits pois verts.

Ajouter aux œufs quelques cuillérées à table de petits pois verts.

Omelette au saumon fumé.

Ajouter aux œufs 2 ou 3 cuillérées à table de saumon fumé, coupé par lanières très minces.

Omelette à la fermière.

Mêler aux œufs 3 ou 4 cuillérées à table de jambon maigre haché et fines herbes.

Omelette aux épinards.

Laver à plusieurs reprises une poignée d'épinards hachés très fin; ajouter sel, poivre, un peu de muscade, faire revenir avec quelques cuillérées à table de crème douce; laisser refroidir et mêler aux œufs.

Omelette aux asperges.

Ajouter aux œufs 2 cuillérées à table de têtes d'asperges revenues dans du beurre et refroidies.

NOTE. — Toutes ces omelettes se servent avec sauce.

Timbales aux œufs.

3 œufs,
1 chopine de lait,
1 cuillérée à table de beurre,
sel.

Battre les œufs, ajouter le lait et le sel, couler; beurrer des petits moules en porcelaine et y verser la préparation; faire cuire dans un four doux pendant vingt minutes; démouler et servir avec une sauce béchamelle.

Oeufs à la Vaudreuil.

Faire une sauce blanche très épaisse; y verser 2 ou 4 œufs battus; assaisonner de sel, poivre et muscade au goût; ajouter 3 cuillérées à table de croûtons frits au beurre et quelques champignons hachés; beurrer un plat à gratin, y mettre la préparation et faire cuire pendant 20 minutes au bain-marie; démouler sur un plat et servir avec une sauce aux tomates.

Soufflé aux œufs.

½ cuillérée à table de beurre,
½ cuillérée à table de farine,
1/3 tasse de crème,
1 jaune d'œuf,
1 blanc d'œuf,
¼ cuillérée à thé de sel.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, bien mélanger; verser graduellement la crème chaude, faire cuire ce mélange au bain-marie pendant 3 ou 4 minutes, laisser refroidir un peu, ajouter le jaune d'œuf et le sel, battre 2 minutes et ajouter le blanc d'œuf en neige. Verser ce mélange dans un petit moule beurré et le cuire au bain-marie à four modéré.

Soufflé aux œufs (autre préparation).

1 cuillérée à thé de beurre,
1 cuillérée à table de farine,
½ tasse de lait,
½ tasse de crème,
2 œufs,
¼ cuillérée à thé de sel et poivre.

Défaire le beurre en crème, ajouter la farine; y verser graduellement le lait chaud et la crème. Cuire ce mélange au bain-marie pendant 5 minutes; ajouter les jaunes d'œufs bien battus, puis les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un moule beurré, faire cuire au four dans un bain-marie. Après cuisson, servir immédiatement.

Oeuf en nid.

Casser un œuf, séparer le blanc du jaune, battre le blanc en neige très ferme, ajouter un peu de sel et garnir une tranche de pain rôti trempé dans un peu d'eau chaude salée; faire une cavité au milieu et y déposer le jaune d'œuf; faire cuire le tout à four chaud jusqu'à ce que le blanc soit doré. Servir avec une sauce blanche.

Oeufs en nid (autre préparation).

6 œufs,
6 tranches de pain rôti,
½ tasse de lait,
½ cuillérée à thé de sel et un peu de poivre.

Beurrer le pain rôti, déposer les tranches sur un plat en faience ou en granit; séparer les œufs, fouetter les blancs et les mettre sur le pain qui a été imbibé de lait froid; avec le dos de la cuillère, faire une cavité dans le pain pour y déposer les jaunes d'œufs; mettre le tout au four jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Oeufs en nid (autre préparation).

1 tasse de tomates bouillies,
3 œufs,
½ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de sucre,
1 pincée de poivre,
1 cuillérée à thé de persil.

Mettre les tomates sur le feu, ajouter le sucre, sel, fragment de feuille de laurier, poivre de céleri, 1 rondelle de carotte, laisser réduire; couler.

Casser les œufs, les battre dans 1/4 tasse de lait, verser dans une poêle avec 3 cuillérées à table de beurre fondu, laisser prendre; replier en deux sur un plat et entourer avec la sauce aux tomates.

Oeufs au miroir.

Faire fondre, sans le faire roussir, un peu de beurre dans une poêle; y verser les œufs avec précaution pour ne pas briser les jaunes; lorsque les blancs sont pris, retirer du feu et assaisonner de sel et de poivre.

NOTE. — On met un peu de poivre au milieu du jaune de l'œuf; on sale le blanc.

Oeuf au miroir sur jambon.

Faire revenir une tranche de jambon dans du beurre, la déposer sur un plat; faire cuire un œuf et le mettre sur la tranche de jambon.

Oeuf au miroir sur bacon.

Faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant; égoutter; placer sur un plat, ajouter un œuf au miroir.

Oeuf au miroir sur rôtie.

Faire rôtir une tranche de pain taillée en rond, la beurrer légèrement; y déposer un œuf au miroir.

25ème LEÇON.

SOUPES ET POTAGES GRAS.

Si quelqu'un ne veut pas travailler, il ne doit pas manger non plus.
(2e Epitre aux Thess., Ch. III, v. 10).

Le potage prédispose l'estomac à recevoir les mets qui composent le dîner ; néanmoins les personnes qui ont peu d'appétit feront bien de n'en prendre qu'une petite quantité.

Les potages constituent une alimentation, pour ainsi dire, indispensable aux enfants et aux vieillards.

Il faut faire un choix entre ceux qui conviennent aux enfants, aux vieillards, aux malades et aux convalescents.

Les préparations les plus simples et les plus naturelles, sont d'ailleurs celles qui conviennent le mieux.

Les simples potages, pour être bien faits, demandent une patience, une surveillance et un soin continu, assez difficile à réaliser.

Espèces de potages. — On distingue deux sortes de potages : les potages gras qui se font au bouillon, et les potages maigres qui se font au bouillon de légumes et à l'eau.

Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude.

Les potages aux légumes secs se préparent à l'eau froide.

Lorsqu'il entre à la fois dans le potage, des légumes frais et des légumes secs, on le prépare de manière à donner à chaque légume la température que réclame son état de tendreté.

Soupe au riz.

1 pinte de bouillon,
½ tasse de riz,
sel, poivre, muscade.

Porter le bouillon à ébullition, ajouter le riz, de fines herbes, céleri, persil. Cuisson de 20 à 25 minutes.

Soupe au macaroni (au bouillon).

Tenir en ébullition, sur le côté du feu, 2 pintes de bouillon simple ou clarifié, ajouter ½ livre de gros macaroni cassé en morceaux; assaisonner: sel, poivre, muscade, fines herbes; laisser bouillir jusqu'à ce que le macaroni soit tendre.

NOTES. — 1o Les soupes aux diverses pâtes alimentaires se préparent de la même manière.

2o Dans l'assaisonnement en général, il faut viser à ce qu'il n'y ait pas une épice dont le goût ne prévale sur les autres.

Soupe au vermicelle.

1 pinte de bouillon,
1 tasse de vermicelle ou pâte d'Italie,
sel, poivre.
Laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

Soupe aux tomates.

1 boîte de tomates,
1 pinte d'eau,
1 oignon piqué avec 4 clous de girofle,
1 petit fragment de feuille de laurier,
2 cuillérées à table de sucre,
1 cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à table de beurre,
2 cuillérées à table de farine.

Faire bouillir l'eau, l'oignon, la feuille de laurier, le sucre, les tomates et le sel pendant 20 minutes; couler, remettre sur le feu, ajouter la farine délayée et laisser cuire pendant 10 minutes. Au moment de servir, ajouter le beurre et servir sur chaque assiette une cuillérée à table de crème fouettée.

Soupe au riz aux tomates.

1 pinte de bouillon,
¼ tasse de riz,
1 tasse de tomates tamisées,
assaisonnement.

Faire bouillir le bouillon, y jeter le riz; après ¼ d'heure de cuisson, ajouter les tomates, sel et poivre.

Soupe au pain.

1 pinte de bouillon,
1 tasse de pain rôti.

Faire bouillir le bouillon, le verser sur le pain, ajouter sel, poivre et un peu de muscade.

Soupe aux choux.

Couper en lanières une tête de chou, laver, faire cuire dans l'eau salée (à découvert à cause du soufre), passer à l'eau froide, laisser égoutter; remettre dans une casserole avec ½ livre de jambon maigre, quelques branches de céleri coupées en dés, quelques rondelles d'oignon, ajouter du bouillon et laisser cuire. Assaisonner et servir avec des croûtons.

Potage pour diabétiques.

1 tasse de bouillon,
1 cuillérée à thé de farine de gluten,
1 jaune d'œuf,
1 cuillérée à soupe de crème,
sel, poivre.

Faire bouillir le bouillon, ajouter la farine délayée avec de l'eau froide, laisser cuire pendant 10 à 12 minutes. Battre le jaune d'œuf avec la crème et verser par-dessus le potage bouillant en brassant.

Potage pour diabétiques. (autre manière)

Préparer 1 céleri-rave et 1 blanc de poireau, les couper par morceaux et faire cuire soit dans du bouillon ou dans de l'eau bouillante salée; après cuisson, passer au tamis, réduire les légumes en purée, remettre sur le feu avec le bouillon ou le jus de la cuisson et laisser bouillir pendant quelques minutes. Battre un jaune d'œuf avec quelques cuillérées de crème et verser par-dessus le potage bouillant en brassant.

Servir avec croûtons ou avec pailles de fromage.

Soupe à la Julienne.

1 tasse de carottes,
1 tasse de pommes de terre,
¾ tasse de navets,
1 tasse de céleri,
1 tasse de petits pois verts,
2 cuillérées à table de sagou,
2 pintes de consommé,
sel et poivre.

Mettre le consommé dans la casserole, faire bouillir, puis ajouter les légumes coupés en dés. Laisser cuire doucement. Après une heure de cuisson, ajouter les petits pois verts, le sagou lavé dans plusieurs eaux. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Soupe-purée à la Crécy.

1 livre de carottes,
1 oignon,
1 branche de céleri,
1 pinte de bouillon ou d'eau chaude,
1 tranche de bacon ou de jambon,
sel, poivre.

Laver, ratisser et couper les carottes, l'oignon et le céleri. Couper le jambon ou le bacon par petits morceaux et le faire

revenir dans une casserole avec les légumes; ajouter le bouillon ou l'eau chaude, le sel et le poivre, laisser cuire doucement pendant une heure; passer au tamis, remettre sur le feu, ajouter, si la soupe est trop épaisse, 1 tasse de lait ou de crème ou d'eau chaude, et 1 cuillérée à table de beurre.

Servir avec croûtons.

Potage aux pointes d'asperges.

1 pinte de bouillon,
1 boîte ou 1 paquet d'asperges.

Couper en morceaux les parties tendres des asperges, ajouter au bouillon avec sel et poivre. Laisser cuire pendant 30 à 35 minutes.

Soupe aux fines herbes.

Laver et hacher très fin quelques poignées d'oseille de jardin. Séparément la même quantité de laitue, de poirée, de céleri et un cœur de chou vert. Faire cuire un peu d'oignon dans une petite quantité d'eau chaude. Ajouter les autres légumes, excepté l'oseille. Laisser l'eau s'évaporer. Saupoudrer de farine, ajouter 2 pintes de bouillon léger, sel, poivre, et laisser cuire pendant 30 à 35 minutes. Ajouter l'oseille et un peu de cerfeuil haché, muscade et sucre. Lier avec 2 ou 3 jaunes d'œufs et 2 cuillérées à table de beurre.

Soupe au sagou.

Faire bouillir 2 pintes de bouillon; ajouter ½ tasse de sagou blanchi auparavant, brasser. Laisser cuire pendant ¾ d'heure à feu doux; assaisonner avec sel, poivre, muscade.

Potage velouté.

1 pinte de bouillon,
1/3 tasse de farine,
1 tasse de lait,

2 œufs,
sel et un peu de muscade.

Préparer dans un bol une pâte avec la farine, les œufs et le lait, la muscade et le sel. Faire bouillir le bouillon et y verser la pâte en brassant énergiquement. Retirer au moment de l'ébullition.

Servir avec croûtons.

Soupe de santé.

3 pintes de bouillon,
½ livre de farine d'avoine.

Porter le bouillon à ébullition, ajouter, en pluie, la farine d'avoine, sel, poivre, muscade, sel de céleri. Faire cuire doucement pendant 3 heures. Au moment de servir, ajouter 2 cuillérées à table de crème sure.

Autre préparation.

Prendre 3 fortes poignées de cerfeuil et d'oseille, 1 bouquet de persil lavé et haché très fin; ajouter 2 pintes de bouillon, sel, poivre, muscade et laisser cuire pendant ¾ d'heure; lier avec 3 jaunes d'oeufs et crème. Servir avec pain grillé, à part.

Autre préparation.

½ livre de farine d'avoine,
3 pintes de bouillon,
sel, poivre, muscade.

Faire cuire au bain-marie pendant 4 ou 5 heures. Au moment de servir, lier avec un œuf battu.

Potage au tapioca.

1 pinte de bouillon,
½ tasse de tapioca,
fines herbes, sel et poivre.

Faire bouillir le bouillon, ajouter le tapioca blanchi auparavant, ayant soin de brasser souvent. Laisser cuire pendant 1½ à 2 heures.

Soupe à la crème d'orge.

Faire fondre dans une casserole, 2 cuillérées à table de beurre, ajouter 1 cuillérée à table de farine, laisser cuire pendant 2 minutes. Ajouter ¼ livre d'orge perlé; 2 minutes après, mouiller avec une pinte d'eau chaude. Faire bouillir et retirer sur le côté du feu. A mesure que le liquide est absorbé, ajouter un peu d'eau chaude graduellement. Couler et ajouter du bouillon de veau, remettre sur le feu, assaisonner avec sel, poivre et une pincée de sucre. Lier avec un jaune d'œuf battu dans ¼ tasse de crème.

Autre préparation.

Mettre 1 pinte d'eau dans une casserole, ajouter ¼ livre d'orge perlé et laisser bouillir doucement pendant 2 à 2½ heures. Quand le liquide est absorbé, ajouter graduellement 2 pintes de bouillon de veau, laisser cuire pendant 1 heure; ajouter du sel, sel de céleri, une pincée de sucre. Lier la soupe avec des jaunes d'œufs battus, 1 cuillérée à table de crème sure et un morceau de beurre. Cuire la liaison sans faire bouillir et verser dans la soupière. On peut ajouter des petits pois ou des pointes d'asperges.

Autre préparation.

½ tasse d'orge perlé,
1 pinte de bouillon,
1 tranche d'oignon,
quelques rondelles de carotte,
1 ou 2 branches de céleri coupé fin,
1 cuillérée à thé de sel,
⅛ cuillérée à thé de poivre,
1 tasse de crème,
2 jaunes d'œufs.

Faire blanchir l'orge puis le faire cuire dans 1 pinte d'eau bouillante avec l'oignon et le céleri, pendant 1 heure. Ajouter graduellement le bouillon et laisser cuire pendant 2 ou 3 heures; assaisonner avec poivre et sel. Après cuisson, couler, lier avec les jaunes d'œufs battus dans la crème chaude. Servir avec croûtons.

Potage aux oignons.

Couper en lanières une douzaine de moyens oignons, les mettre cuire dans une casserole avec un peu d'eau, en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient à point et un peu colorés; ajouter de l'eau, du bouillon de poisson ou de légumes, sel, poivre. Laisser cuire pendant 1 heure, passer au tamis, ajouter un morceau de beurre frais. Verser sur des croûtons ou lier avec un œuf battu.

Soupe aux pommes de terre.

Couper en dés 3 pommes de terre et ½ tasse de céleri, ajouter 1 moyen oignon tranché et faire bouillir pendant 20 minutes, dans 3 tasses d'eau bouillante salée. Passer au tamis, remettre dans la casserole avec une cuillérée à table de farine, 2 tasses de bouillon ou de lait, sel et poivre. Au moment de servir, ajouter ¼ tasse de crème sure et 1 cuillérée à table de beurre.

Potage à la fermière.

Faire tremper pendant une nuit, 1 tasse de pois dans de l'eau froide. Le lendemain, mettre sur le feu avec 2 pintes de bouillon, 2 branches de céleri, un petit morceau d'oignon coupé fin, sel, poivre, 1 tasse de pois verts et laisser cuire doucement pendant 2 ou 3 heures. Passer au presse-purée et remettre sur le feu pour quelques instants. Ajouter 2 cuillérées à table de beurre et servir avec des croûtons frits au beurre.

Soupe aux poireaux.

Couper en dés 2 poireaux. Faire un roux avec 2 cuillérées à table de beurre et 2 cuillérées à table de farine, y jeter les poireaux et laisser cuire pendant quelques minutes. Ajouter 1 pinte de bouillon chaud, sel, poivre. Lier, au moment de servir, avec un jaune d'œuf battu.

Potage au cresson.

Laver 6 à 8 poignées de cresson haché très fin, faire revenir dans un peu de beurre fondu, saupoudrer légèrement de farine, arroser d'une pinte de bouillon chaud et laisser cuire pendant 3 heures; assaisonner avec sel et poivre. Au moment de servir, lier avec un jaune d'œuf. On peut servir avec croûtons.

Soupe au poulet et aux asperges.

Préparer une vieille poule, la mettre dans une casserole avec 3 pintes d'eau froide, un bouquet garni, sel et poivre; laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson; couler le bouillon, ajouter 1 boîte d'asperges coupées par morceaux, sel et poivre.

Potage à la queue de bœuf.

1 queue de bœuf,
1 cuillérée à table de farine,
2 cuillérées à table de graisse,
1½ pinte de bouillon,
½ tasse de carottes,
½ tasse de navets,
1/3 tasse d'oignons,
½ tasse de céleri,
1 feuille de laurier,
2 cuillérées à table de persil haché fin,
1 cuillérée à table de jus de citron,
2 cuillérées à thé de sel.

Laver et couper la queue par morceaux, saupoudrer de sel, rouler dans la farine et faire revenir dans la graisse; ajouter le bouillon et laisser cuire pendant 1 heure; ajouter les légumes, assaisonner et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient à point. Servir.

Soupe—purée de pois verts et épinards.

1 livre de pois verts,
1 livre d'épinards.

Laver les épinards à plusieurs eaux. Quand les pois sont frais, les mêler aux épinards et faire cuire doucement dans l'eau bouillante. Quand on se sert de pois en boîte, faire cuire les épinards auparavant. Quand les légumes sont à point, les passer au tamis, ajouter une pinte de bouillon, remettre sur le feu, assaisonner avec sel, poivre et un peu de sucre.

Ajouter 1 cuillérée à thé de beurre par assiette, au moment de servir, avec croûtons.

Soupe à la volaille.

Préparer une poule, la mettre au feu avec 3 pintes d'eau froide salée, un bouquet de cuisine et laisser mijoter sur un feu doux. Quand la cuisson est aux ¾, retirer la poule et les légumes; ajouter au bouillon 1 tasse de riz et laisser cuire pendant ½ heure.

Couper en petits morceaux la chair blanche de la poule, la mélanger avec le riz et le bouillon et laisser cuire pendant quelques instants.

26ème LEÇON.

SOUPES ET POTAGES MAIGRES.

Que personne donc ne vous juge à l'égard du manger ou du boire : ce n'est là que l'ombre des choses à venir.

(EPITRE AUX COL., Ch. II, v. 16 17.)

Soupe aux fèves.

2 tasses de fèves blanches,
4 pintes d'eau froide,
1 oignon,
1 carotte,
1 feuille de laurier,
2 branches de céleri,
¾ livre de lard salé,
sel et poivre.

Laver les fèves, les faire tremper dans l'eau froide toute la nuit. Le matin, mettre le tout dans la casserole et laisser cuire doucement pendant 3 ou 4 heures.

Soupe aux fèves. (autre)

1 chopine de fèves,
1 oignon,
1 pinte d'eau froide,
2 cuillérées à table de farine,
2 cuillérées à table de beurre,
1 pinte de lait,
sel, poivre et persil.

Faire tremper les fèves la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les mettre au feu avec de l'eau froide. Laisser cuire jusqu'à ce que les fèves soient à point. Faire revenir l'oignon haché dans du beurre, ajouter la farine, verser graduellement le lait chaud, en brassant continuellement; laisser

bouillir pendant quelques instants et mélanger aux fèves. Assaisonner avec sel et poivre, persil haché. Au moment de servir, ajouter un peu de crème sure.

Soupe aux pois.

1 chopine de pois,
½ livre de lard salé,
1 oignon moyen,
2 carottes,
2 poireaux,
1 ou 2 pommes de terre,
3 branches de céleri,
persil, sarriette, sel, poivre,
2 pintes d'eau.

Faire tremper les pois la veille au soir; les mettre au feu à l'eau froide; quand l'eau bout, ajouter le lard salé déjà ébouillanté, les poireaux et les carottes coupés en rondelles, les patates coupées en dés, l'oignon, le céleri, le persil hachés, la sarriette, sel et poivre.

Faire cuire pendant 3 ou 4 heures.

Potage à la purée de pois.

1 chopine de pois,
1 oignon,
sarriette, persil, céleri,
1 carotte coupée en dés,
1 cuillérée à table de beurre,
pain ou riz,
assaisonnement.

Laver les pois et les faire tremper la veille au soir. Les mettre au feu à l'eau froide; ajouter sel, poivre, oignon revenu dans le beurre, laisser cuire pendant 3 à 4 heures et passer au presse-purée. Ajouter ¾ tasse de riz ou de pain écrasé, les fines herbes et laisser mijoter pendant ½ heure. Servir.

Soupe aux tomates.

Faire bouillir dans une casserole 1 boîte de tomates avec une cuillérée à thé de sucre et gros comme un pois de soda.

Mettre au bain-marie 1 pinte de lait, ajouter 1 cuillérée à table de fécule de maïs délayée dans du lait froid ; laisser cuire. Couler les tomates, les ajouter au lait en brassant continuellement ; saler et poivrer. Au moment de servir, ajouter 1 cuillérée à table de beurre.

Crème aux tomates.

2 tasses de purée de tomates,
1 tranche d'oignon,
2 cuillérées à table de sucre,
2 cuillérées à table de farine,
2 cuillérées à table de beurre,
1 pinte de lait,
sel et poivre.

Faire chauffer le lait au bain-marie. Faire revenir la tranche d'oignon haché dans le beurre et la farine, y verser le lait en brassant, laisser cuire, couler et remettre au bain-marie ; faire bouillir les tomates avec un peu de soda, couler et ajouter au lait ; retirer aussitôt du feu.

Au moment de servir, ajouter un peu de crème fraîche ou de crème fouettée.

Crème aux tomates (autre préparation).

2 tasses de tomates,
1 feuille de laurier,
2 cuillérées à thé de sucre,
4 tasses de lait,
1 oignon,
1 branche de céleri,
quelques rondelles de carottes,
1 clou de girofle,

un peu de persil,
$1/8$ cuillérée à thé de poivre,
2 cuillérées à table de beurre.

Faire bouillir les tomates avec le sucre, l'oignon, le persil, le céleri, les carottes et le clou de girofle. Retirer et couler.

Faire bouillir le lait au bain-marie, lier avec 1 cuillérée à table de fécule, ajouter les tomates, le beurre, sel et poivre.

Servir avec croûtons ou biscuits soda.

Potage aux tomates.

1 boîte de tomates,
1 ou 2 poireaux,
1 ou 2 pommes de terre,
2 branches de céleri,
persil,
2 pintes d'eau,
2 cuillérées à table de beurre,
1 cuillérée à thé de sucre,
2 cuillérées à table de tapioca fin,
1 tranche de pain,
sel et poivre.

Mettre les tomates dans une casserole avec les légumes coupés fin; lorsque les légumes sont cuits, ajouter la tranche de pain et laisser bouillir jusqu'à ce que le pain s'écrase. Passer le tout à travers une passoire fine. Si le potage est trop clair, l'épaissir avec du tapioca ou du cornstarch. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Crème à l'oignon.

Couper 2 ou 3 oignons très fin, les faire revenir dans 1 cuillérée à table de beurre, ajouter 1 chopine d'eau ou de bouillon, laisser cuire pendant $1/2$ heure, couler; ajouter sel, poivre et fromage râpé.

Soupe à la crème d'orge.

Faire fondre dans une casserole 1 cuillérée à table de beurre, avec 1 cuillérée à table de farine, laisser prendre couleur. Ajouter 1 pinte d'eau chaude, en brassant, laisser cuire pendant 5 minutes, puis ajouter 1 tasse d'orge perlé.

Après 2 heures de cuisson, couler et remettre sur le feu; assaisonner et lier avec un jaune d'œuf.

Soupe au chou-fleur.

Prendre 1 chou-fleur, détacher les petits bouquets, les laver et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Ajouter 1 tasse de lait pour conserver la blancheur. Quand le chou-fleur est à point, enlever les petits bouquets au moyen d'un écumoir; conserver l'eau de la cuisson pour le potage.

Faire revenir dans 2 cuillérées à table de beurre, 2 cuillérées à table de farine, 1 moyen oignon coupé fin, avec un peu de persil; ajouter le liquide, faire jeter un bouillon, passer au tamis; remettre le tout sur le feu, ajouter le chou-fleur avec précaution. Laisser cuire lentement pendant 15 à 20 minutes. (Même procédé pour un potage au bouillon).

Battre un jaune d'œuf avec une tasse de crème; mettre dans la soupière; y verser le potage.

Soupe aux concombres.

Peler 2 gros concombres mûrs, les trancher en deux, enlever la graine, couper par dés, mettre sur le feu couverts d'eau bouillante. Après cuisson, ajouter 1 pinte de lait, sel, poivre.

Au moment de servir, lier avec 1 ou 2 jaunes d'œufs battus avec ¼ tasse de crème sure et 2 cuillérées à table de beurre.

Potage au céleri.

1 tasse de son,
2 tasses de céleri coupé en dés,
3 tasses de lait,

2 cuillérées à table de beurre,
2 cuillérées à thé de sel.

Faire bouillir le céleri et le son avec de l'eau à l'égalité pendant une heure; ajouter le lait, sel, poivre, laisser bouillir pendant 5 minutes.

Au moment de servir, ajouter le beurre.

Soupe au céleri (autre manière).

Faire cuire dans de l'eau bouillante salée trois racines de céleri lavées, pelées et coupées en dés; ajouter un peu de jus d'oignon. Quand le céleri est à point, ajouter 1 pinte de lait. Délayer 3 cuillérées à table de farine avec 1 tasse de lait froid, mêler à la première préparation en brassant, laisser cuire pendant ½ heure. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Servir avec croûtons.

Potage de crème de potiron.

Peler et couper par morceaux quelques tranches de potiron, mettre de l'eau bouillante à l'égalité, laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, passer au tamis; remettre sur le feu, ajouter du lait chaud, assaisonner avec sel et poivre, laisser cuire doucement.

Au moment de servir, ajouter un jaune d'œuf battu avec de la crème sure et 2 cuillérées à table de beurre.

Potage au potiron (autre manière).

2 livres de potiron,
3 chopines d'eau,
sel et poivre,
1 cuillérée à table de sucre,
6 cuillérées à table de beurre,
1 jaune d'œuf,
1 petit oignon,
1 grosse tomate.

Mettre dans une casserole: l'oignon, la tomate, les condiments et le potiron coupé en gros dés; couvrir d'eau et laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson; passer au tamis, remettre dans la casserole, ajouter le lait et laisser bouillir pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère de bois.

Lier avec un jaune d'œuf et ajouter un morceau de beurre.

Soupe aux huîtres.

1 chopine d'huîtres,
un peu de persil,
2 tasses de lait,
1 feuille de laurier,
1 tranche d'oignon,
1/3 tasse de beurre,
2 branches de céleri,
1/3 tasse de farine,
sel et poivre.

Verser 1 tasse d'eau froide sur 1 chopine d'huîtres, couler soigneusement chaque huître entre les doigts, afin d'enlever tous les petits morceaux d'écailles; couler le liquide, y faire cuire légèrement les huîtres. Faire bouillir le lait au bain-marie avec les autres ingrédients. Délayer la farine avec du lait froid et ajouter au lait chaud. Laisser cuire avec sel et poivre.

Couler et ajouter les huîtres.

Soupe au poisson.

2 livres de haddock ou autres poissons blancs,
2 tasses de patates coupées en dés,
1 oignon,
4 tasses de lait,
1 tasse de croûtons,
¾ cuillérée à thé de poivre,
2 cuillérées à thé de sel,
3 cuillérées à table de beurre.

Enlever la peau du poisson et le désosser; faire bouillir la tête et les arêtes dans 2 tasses d'eau froide, pendant 20 minutes, couler. Faire revenir 1 oignon haché fin dans 3 cuillérées à table de graisse ou de beurre, ajouter le poisson, les patates coupées en dés; laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter 4 tasses de lait chaud et le beurre.

Servir avec croûtons.

NOTE. — Les têtes, les arêtes et autres débris des poissons, ainsi que l'eau de la cuisson, servent à faire des soupes nutritives, particulièrement riches en phosphore et en sels minéraux.

Soupe au poisson (autre manière)

2 livres de flétan,
6 patates,
6 tomates,
2 oignons,
½ tasse de beurre,
1 tasse de crème,
sel et poivre.

Couper le poisson et les légumes en petits morceaux, couvrir avec 2 pintes d'eau chaude, saler et poivrer, laisser cuire doucement pendant une heure.

Au moment de servir ajouter crème et beurre.

Soupe au saumon.

1/3 boîte de saumon,
2 cuillérées à table de farine,
1 chopine de lait bouilli,
1 à 1½ cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à table de beurre,
un peu de poivre.

Verser l'huile qui recouvre le saumon, enlever la peau et les os, passer au tamis. Ajouter le lait chaud avec sel et poi-

vre, laisser cuire. Lier avec un jaune d'œuf, quelques gouttes de jus de citron et un morceau de beurre.

Potage au haddock.

¾ tasse de desserte de haddock,
1 pinte de lait,
3 cuillérées à table de beurre,
1 morceau d'oignon,
1½ cuillérée à table de farine,
fines herbes,
½ cuillérée à thé de sel, poivre.

Faire bouillir le lait au bain-marie; faire revenir l'oignon et les fines herbes; ajouter le poisson coupé fin, saupoudrer de farine, laisser cuire ensemble pendant quelques minutes. Verser graduellement le lait; ajouter le sel, le poivre et un morceau de beurre.

Soupe aux salsifis.

Laver, ratisser 1 livre de salsifis coupés en morceaux; les mettre dans de l'eau froide additionnée d'un peu de vinaigre ou de quelques cuillérées de farine délayée auparavant, pour conserver la blancheur des salsifis. Faire revenir 1 oignon coupé fin dans un peu de beurre, ajouter les salsifis, saupoudrer avec 2 cuillérées à table de farine, sel, poivre, ajouter 2 pintes d'eau, brasser le tout jusqu'à ébullition, laisser cuire. Lier avec deux jaunes d'œufs battus dans ½ tasse de crème.

Avant de servir, ajouter 3 cuillérées à table de beurre et un peu de cerfeuil haché fin.

Soupe à l'aubergine.

Peler 1 aubergine, la couper en dés ou en lanières, mettre au fur et à mesure dans l'eau acidulée. Faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Ajouter 2 cuillérées à table de farine délayée à l'eau froide, laisser cuire pendant 5 minutes.

Au moment de servir, ajouter ½ tasse de crème.

Soupe à la laitue (très digestible).

1 tête de laitue,
4 cuillérées à table de beurre,
4 cuillérées à table de farine,
2 pintes d'eau chaude,
1 œuf,
quelques cuillérées de crème,
sel, poivre.

Laver et couper très fin 1 tête de laitue, faire cuire dans un peu d'eau, égoutter, saupoudrer de farine; ajouter l'eau chaude, laisser cuire pendant 20 minutes. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Lier avec 1 œuf battu dans quelques cuillérées de crème; saler, poivrer.

Potage velouté blanc.

Prendre 3 ou 4 oignons, les couper, les faire revenir dans une casserole avec un peu de beurre jusqu'à légère coloration. Ajouter 2 cuillérées à table de farine. Verser en brassant continuellement 2 tasses d'eau chaude, sel et poivre. Laisser mijoter pendant ½ heure. Couler, remettre sur le feu. Ajouter 2 tasses de lait chaud. Lier avec un œuf et une cuillérée à table de bon beurre.

Potage aux salsifis.

Ratisser les salsifiis, les couper, les mettre dans de l'eau acidulée. Laver et faire cuire à l'eau bouillante salée. Faire bouillir 1 pinte de lait au bain-marie, ajouter 4 cuillérées à table de farine délayée avec du lait froid. Quand les salsifis sont à point, ajouter le lait, la farine délayée, assaisonner, laisser cuire pendant quelques minutes. Retirer, ajouter 2 jaunes d'œufs battus avec ¼ tasse de crème.

NOTE. — Les potages à l'aubergine et au concombre peuvent se préparer de la même manière.

Soupe aux pommes de terre.

3 ou 4 pommes de terre,
4 ou 5 branches de céleri, } coupés en dés.
$\frac{1}{2}$ oignon,

Laisser cuire dans 2 tasses d'eau bouillante, ajouter sel et poivre. Pendant la cuisson, faire revenir 2 cuillérées à table de farine dans 1 cuillérée à table de beurre, ajouter 2 tasses de lait chaud, verser le mélange dans la première préparation et laisser bouillir pendant quelques minutes. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Soupe aux légumes.

2 carottes,
2 branches de céleri,
2 branches de persil,
2 ou 3 pommes de terre,
1 poireau,
2 tomates,
2 pintes d'eau chaude,
1 cuillérée à table de sel,
$\frac{1}{8}$ cuillérée à thé de poivre,
$\frac{1}{8}$ cuillérée à thé de sel de céleri,
1 morceau de lard salé ou un os de jambon.

Laver et préparer les légumes, les couper en dés ou en lanières; les mettre à l'eau bouillante, avec le lard ou l'os de jambon; laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson.

27ème LEÇON.

PREPARATIONS AUX LEGUMES.

DIFFERENTES MANIERES D'APPRETER LES POMMES DE TERRE.

Mieux vaut les légumes avec de l'affection
Qu'un bœuf gras avec de la haine.
(Prov., Ch. XV, v. 17.)

La pomme de terre, outre sa valeur alimentaire, a pour particularités de contenir beaucoup de sels de potasse qui, par oxydation dans l'organisme, se transforment en carbonates alcalins;. très peu de chlorures et des phosphates en moindre quantité que dans le pain.

Les pommes de terre doivent entrer en forte proportion dans le régime déchloruré.

Elles sont moins favorables que les céréales et le pain comme aliment de croissance.

Pommes de terre au naturel.

Laver, peler les pommes de terre, les faire bouillir à l'eau chaude salée; après la cuisson, verser l'eau, enlever le couvercle de la casserole et laisser sécher rapidement pour les rendre plus farineuses.

Pommes de terre au four.

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les laver avec soin dans plusieurs eaux, les éponger, les piquer au moyen d'une fourchette, les placer sur un gril et les faire cuire au fourneau chaud pendant 40 à 45 minutes.

Pommes de terre au bouillon.

Couper les pommes de terre en 8 morceaux, les mettre dans une casserole avec une tasse de bouillon, sel, poivre et

1 cuillérée à table de persil haché. Faire cuire doucement à vase clos. Au moment de servir, ajouter 1 cuillérée à table de beurre fondu.

Petites pommes de terre nouvelles.

Couper de petites boules de pommes de terre à l'aide d'une cuillère; laisser cuire pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, égoutter, ajouter du beurre, sel et poivre, un peu de ciboulette; faire cuire en sautant de temps en temps les pommes de terre avec précaution, pour ne pas les briser.

Croquettes aux pommes de terre.

Passer au presse-purée les pommes de terre cuites, pendant qu'elles sont chaudes; ajouter sel, poivre, 1 jaune d'œuf, mélanger le tout, laisser refroidir; former des croquettes, les passer dans des œufs battus, et rouler ensuite dans de la chapelure. Faire cuire dans une friture très chaude; en les retirant, déposer les croquettes sur un papier brun.

Pommes de terre escalopées.

Trancher des pommes de terre cuites; beurrer un plat au gratin, y placer les pommes de terre en alternant avec une sauce blanche bien assaisonnée; saupoudrer de mie de pain, de fromage râpé, de quelques noisettes de beurre, et faire cuire dans un fourneau modéré jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

Autre préparation.

Couper en dés des pommes de terre fraîches, les placer dans un plat au gratin beurré, saupoudrer chaque rang de farine et de noisettes de beurre, remplir le plat en alternant: pommes de terre et farine; verser du lait, ajouter sel, poivre, et faire cuire à four modéré jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

Pommes de terre à la Laurier.

Mettre dans un plat au gratin des pommes de terre en purée, assaisonner, mélanger avec de la crème fouettée, saupoudrer avec du fromage râpé et quelques noisettes de beurre, faire dorer au four.

Pommes de terre en pyramide.

Placer en pyramide une purée de pommes de terre dans un plat au gratin, faire à la base une petite cavité et y déposer une sauce au fromage de manière qu'elle retombe sur les côtés; faire dorer au four.

Pommes de terre et oignons au gratin

Laver, peler et couper des pommes de terre et des oignons en dés, faire bouillir ensemble à l'eau salée pendant 10 minutes, retirer du feu; prendre un plat à gratin, y déposer les légumes en alternant avec de la chapelure, assaisonner de sel et de poivre, couvrir de lait chaud, saupoudrer de chapelure et de noisettes de beurre. Laisser gratiner au four.

Pommes de terre sautées aux fines herbes.

Faire cuire des pommes de terre, les laisser refroidir, les couper en dés, ajouter oignons, persil, quelques brins de cerfeuil, estragon haché; fondre du beurre, ajouter les pommes de terre, les fines herbes, avec sel et poivre et faire sauter légèrement pour ne pas les briser.

Pommes de terre rôties.

Couper par tranches des pommes de terre crues ou cuites; faire chauffer de la graisse, placer les tranches salées et poivrées, et laisser dorer des deux côtés.

Autre préparation.

Préparer des pommes de terre, les couper par morceaux et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes;

retirer du feu, égoutter, ajouter persil haché, sel, poivre et 2 cuillérées à table de beurre ou graisse de rôti. Laisser dorer.

Pommes de terre au gratin.

Laver, peler et couper en dés des pommes de terre, les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes; préparer une sauce blanche avec la moitié de l'eau de la cuisson et du lait, ajouter les pommes de terre, laisser cuire pendant quelques minutes. Disposer dans un plat au gratin en alternant avec du fromage râpé et quelques noisettes de beurre.

Pommes de terre frites.

Laver et peler des pommes de terre d'égale grosseur; couper en bâtonnets, éponger et mettre à haute friture chaude, laisser dorer, retirer et déposer sur un plat couvert d'un papier brun; saler. Il ne faut pas recouvrir les pommes de terre frites pour ne pas les amollir.

Pommes de terre en riz.

Laver, peler et faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Après la cuisson, égoutter, laisser sécher et passer au presse-purée.

Pommes de terre en purée.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, verser l'eau, laisser sécher et passer au presse-purée; ajouter sel, poivre, 1 cuillérée à table de beurre, du lait chaud, battre le tout énergiquement avec une cuillère en bois.

Pommes de terre farcies.

Prendre des pommes de terre d'égale grosseur, les laver, les brosser, les piquer avec une fourchette, les placer sur un gril et les mettre dans un fourneau chaud. Quand elles sont cuites, retirer, couper une petite tranche et vider la pomme de

terre à l'aide d'une petite cuillère. Passer au tamis, ajouter sel, poivre, beurre doux et un peu de crème, remplir la pomme de terre vide avec cette préparation, saupoudrer de fromage, chapelure et une noisette de beurre, faire gratiner au four. Servir sur un papier à dentelle, et garnir de persil frais en branche.

Soufflé aux pommes de terre.

Préparer les pommes de terre comme pour farcir. Quand elles sont cuites, les vider, préparer une purée, ajouter 3 blancs d'œufs montés en neige, incorporer légèrement à la purée; beurrer un plat au gratin, y verser la préparation et faire cuire au four chaud. Servir immédiatement.

28ème LEÇON.

PREPARATIONS AUX LEGUMES. (suite)

> Les différentes espèces de plantes et la vertu des racines,
> Tout ce qui est caché et découvert je l'ai appris.
> (Livre de la Sagesse, Ch. VII, v. 20.)

Les légumes ont comme première utilité d'apporter de la variété dans l'alimentation.

Ceux qui sont riches en hydrates de carbone, donnent à l'organisme les matériaux nécessaires à la combustion et à l'activité musculaire.

La légumine, dans les légumes jeunes, les petits pois, les haricots verts, est accompagnée de plus de nucléine phosphorée que dans les grains parfaitement développés.

Les sels, dans les légumes, sont la principale source de l'appoint de la ration minérale nécessaire.

La cellulose est peu attaquée par les sucs digestifs, à moins qu'elle ne soit très jeune. Elle est un excitant mécani-

que de la plus grande importance; elle fait l'office d'un véritable balai de l'intestin.

Epinards en purée.

Eplucher les épinards, les laver à plusieurs eaux, faire cuire sans eau dans une casserole émaillée découverte, afin qu'ils restent verts, ayant la précaution de les remuer souvent pour les empêcher d'adhérer. Quand ils sont cuits, presser les épinards, les hacher très fin, les mettre dans une casserole, saupoudrer avec un peu de farine et ajouter du lait chaud ou de la crème, du sel, du poivre, un peu de muscade, laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Epinards au beurre.

Même préparation, ajouter seulement du beurre, du sel, du poivre.

Epinards sur rôtie avec oeuf poché.

Préparer les épinards en purée; couper des tranches de pain avec un emporte-pièce, les faire rôtir, les beurrer, déposer sur chaque tranche 1 cuillérée à table d'épinards et un œuf poché.

Purée d'épinards aux oeufs.

Préparer une purée d'épinards, la placer sur un plat et garnir avec des œufs cuits durs et tranchés; passer des œufs au presse-purée et les laisser tomber en pluie sur les épinards.

Epinards au gratin.

Préparer une purée d'épinards, la mettre dans un plat à gratin, couvrir avec du fromage râpé et quelques noisettes de beurre ou avec une légère couche de sauce béchamelle, et faire gratiner au four.

Pain d'épinards.

Mêler aux épinards hachés, une sauce blanche avec 2 ou 3 jaunes d'œufs et les blancs battus en neige. Beurrer un mou-

le, y verser la préparation et faire cuire au four dans un bain-marie, pendant ½ heure.

On peut préparer de nombreux légumes de cette manière.

NOTE:—Une desserte d'épinards peut être utilisée en rissoles tout comme des dessertes de viande.

Asperges (manière de les faire cuire).

Laver, peler les asperges, les mettre en paquets, les placer debout dans un chaudron émaillé, faire cuire avec de l'eau bouillante salée, à la moitié de la hauteur des asperges.

Asperges à la sauce vinaigrette.

Laver et peler un paquet d'asperges, en faire de petits paquets qu'on place *debout* dans une casserole, mettre au ¾ d'eau bouillante salée. Vers la fin de la cuisson, couvrir entièrement d'eau bouillante, retirer du feu. Servir avec vinaigre, huile d'olive ou avec jus de citron.

Asperges sur rôties.

Préparer les asperges; après leur cuisson, les égoutter et les placer sur une rôtie beurrée, ajouter une cuillérée à table de sauce blanche et du persil haché fin.

Asperges aux oeufs.

Quand les asperges sont cuites à point, les égoutter et saupoudrer les têtes avec des jaunes d'œufs cuits durs et tamisés; ajouter du persil haché et quelques noisettes de beurre.

Asperges au beurre.

Placer sur un plat les asperges cuites en petits paquets, dans une écorce d'orange, couper une lanière à forme d'anneau, en enrouler les asperges; faire chauffer du beurre, ajouter de la chapelure, laisser dorer, puis verser sur les têtes des asperges.

Asperges avec sauce mayonnaise.

Faire cuire les asperges et les servir froides avec une sauce mayonnaise, ou avec de l'huile d'olive et du jus de citron.

Asperges avec sauce béchamelle.

Préparer les asperges. Après cuisson, égoutter. Faire une sauce blanche avec moitié lait et moitié bouillon de la cuisson, ajouter sel, poivre, jus de citron et un morceau de beurre. Servir séparément les asperges et la sauce.

Asperges au jambon.

1 paquet d'asperges,
1 chopine de lait,
4 cuillérées à table de beurre,
4 cuillérées à table de farine,
3 œufs,
½ livre de jambon.

Faire cuire les asperges à l'eau bouillante, les couper par morceaux. Couper le jambon en dés, ajouter les asperges avec sel, poivre et quelques gouttes de jus de citron, mettre le tout dans un plat au gratin.

Défaire le beurre en crème, ajouter les œufs mêlés avec la farine, le lait et le beurre, et verser cette préparation sur les asperges et le jambon. Faire cuire au bain-marie pendant 2 heures, dans un four modérément chaud.

Céleri en sauce blanche.

Laver le céleri, enlever les fils, couper par morceaux et faire cuire à l'eau bouillante salée. Après la cuisson, retirer du feu et égoutter. Préparer une sauce blanche, ajouter le céleri avec sel et poivre, laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre. On peut lier la sauce avec un jaune d'œuf battu.

Céleri frit.

Préparer une pâte à crêpe, y tremper une desserte de céleri, coupé en morceaux, ou toute autre desserte de légumes, comme chou-fleur, blé-d'Inde, salsifis, panais, etc. A l'aide d'une cuillère, faire tomber la pâte dans de la graisse chaude et laisser dorer.

Crème de céleri sur rôtie.

Faire cuire du céleri, le mêler à une sauce béchamelle et verser sur des rôties avec du jambon haché.

Céleri-rave en sauce blanche.

Laver, peler et couper par tranches minces le céleri-rave, faire cuire à l'eau bouillante salée; après la cuisson, retirer et égoutter. Préparer une sauce blanche avec du bouillon de bœuf et le bouillon de la cuisson, ajouter sel, poivre, persil haché fin et le céleri, laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre et une cuillérée à table de crème sure.

Céleri-rave en purée.

Préparer le céleri-rave, le couper en petits dés et le faire cuire dans du bouillon. Après cuisson, passer au tamis, ajouter un peu de sauce blanche, sel, poivre et persil haché, et laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter 1 cuillérée à table de crème sure.

29ème LEÇON

PREPARATIONS AUX LEGUMES (suite)

Mon âme, bénis Jéhovah !
Il fait croître les plantes pour l'usage de l'homme.
(PSAUME CIV, v. 1-14.)

Les oignons, les poireaux, les artichauts et les champignons sont particulièrement excitants, nutritfs, digestifs et rémunérateurs.

Oignons au jus.

Mettre les oignons dans l'eau froide, les laver, les peler, et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Quand ils sont cuits, égoutter, couper par tranches, mettre dans une casserole, saupoudrer de farine, ajouter lait, sel et poivre, laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter du beurre.

Oignons en sauce blanche.

Faire cuire des oignons, les mêler à une sauce blanche et laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre et quelques gouttes de citron.

Oignons au gratin.

Après cuisson, verser la préparation précédente dans un plat au gratin, saupoudrer de chapelure, fromage râpé et noisettes de beurre et faire gratiner au four chaud.

Oignons frits.

Peler et couper les oignons par rondelles, détacher les anneaux, rouler dans la farine et faire dorer dans de l'huile d'olive bouillante.

Oignons glacés.

Peler de petits oignons blancs, les faire cuire dans une lèchefrite avec beurre, bouillon, sel et poivre, laisser réduire

le liquide, ajouter 1 cuillérée à thé de sucre; faire glacer les oignons en les sautant.

Oignons farcis.

Faire cuire les oignons ronds. Après cuisson, égoutter, vider l'oignon et le remplir avec un hachis de viande bien assaisonné et lié; remettre dans une casserole avec une sauce blanche et laisser mijoter; ou bien placer dans une lèchefrite, saupoudrer de chapelure et noisettes de beurre, ajouter un peu de bouillon et faire gratiner.

Poireaux braisés.

Laver les poireaux, les couper par tranches, les faire cuire à l'eau bouillante salée, pendant 12 à 15 minutes, puis égoutter. Faire fondre du beurre ou de la graisse de rôti, y ajouter les poireaux avec sel, poivre, un peu de sucre, et faire cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

Poireaux en sauce blanche.

Même préparation. Après cuisson, égoutter les poireaux et les ajouter à une sauce blanche, faite avec moitié eau de cuisson, moitié bouillon et lait; laisser cuire.

Purée de poireaux.

Prendre les parties blanches des poireaux, les laver avec soin, les couper très fin et les faire cuire dans l'eau bouillante, puis les égoutter; préparer une sauce béchamelle, y ajouter les poireaux, assaisonner de sel et poivre et laisser cuire doucement pendant ½ heure.

Poireaux au riz.

¼ livre de lard salé,
1 botte de poireaux,
¼ livre de riz,
3 cuillérées à table de beurre,
de l'eau,
sel et poivre.

Prendre la partie blanche des poireaux, éplucher, laver, couper par morceaux et faire cuire à l'eau bouillante salée. Couper le lard par dés, le faire rissoler, ajouter les poireaux et le riz, couvrir avec du bouillon, assaisonner de sel et poivre, laisser cuire à vase clos. Au moment de servir, incorporer un morceau de beurre et du fromage râpé.

Purée de poireaux sur rôtie.

Préparer une purée de poireaux, la placer sur une rôtie, saupoudrer de fromage râpé et faire dorer au four.

Artichauts bouillis.

Prendre de gros artichauts à fond épais, retirer les feuilles dures de la base, écourter celles du haut ; faire cuire dans une casserole couverte, à l'eau salée, additionnée de jus de citron ; égoutter, retirer le foin, laver dans l'eau de la cuisson, couper en deux ou en quatre.

Servir avec une sauce au beurre ou avec sauce vinaigrette.

Artichauts sautés.

Couper la tige de 7 ou 8 artichauts moyens, écourter les feuilles du haut, supprimer les plus dures de la base, écarter avec les mains l'ensemble des feuilles afin qu'elles soient moins serrées et glisser entre elles, d'abord du sel épicé, ensuite du persil haché mêlé avec de la panure blanche. Ranger les artichauts serrés debout au fond d'une casserole émaillée, arroser avec de l'huile d'olive, ajouter un petit bouquet d'aromates et un oignon coupé, couvrir et laisser mijoter, ayant soin de sauter la casserole de temps à autre.

Artichauts frits.

Même manière de procéder que pour les pommes de terre.

Artichauts à la jardinière.

6 ou 8 artichauts,
2 ou 3 carottes,

½ navet,
½ tasse de petits pois verts,
½ tasse de fèves en gousses coupées par petits morceaux,
quelques pointes d'asperges,
4 cuillérées à table de beurre,
1 cuillérée à table de farine,
½ pinte d'eau,
sel, poivre, muscade,
2 jaunes d'œufs,
½ verre de lait.

Tailler les artichauts de façon à ne laisser que les fonds, les mettre dans une casserole avec un verre à vin de vinaigre et de l'eau fraîche pour couvrir.

Laver et ratisser les carottes, peler le navet, mettre à l'eau bouillante. Faire cuire séparément les petits pois verts, les fèves et les pointes d'asperges.

Pour la sauce, mettre dans une casserole 1 cuillérée à table de beurre, 1 cuillérée à table de farine, laisser blondir, mouiller avec une chopine d'eau, assaisonner avec sel, poivre et muscade, laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes. Lier avec 2 jaunes d'œufs mêlés à un peu de lait; ajouter cette liaison aux légumes, en ayant soin d'en garder quelques-uns pour décorer.

Artichauts au gratin.

6 ou 8 artichauts,
3 oignons.

Préparer et faire cuire les artichauts, faire revenir les oignons coupés fin dans du beurre. Placer les artichauts dans un plat au gratin, les couvrir d'oignons hachés, assaisonner avec sel et poivre, saupoudrer avec du fromage râpé et faire dorer au four.

Artichauts à la sauce béchamelle.

Après avoir supprimé les parties dures et le foin des artichauts, les couper et les faire cuire dans de l'eau acidulée et salée.

Après la cuisson, les mettre dans un plat creux, les couvrir avec une sauce béchamelle. Garnir avec des croûtons frits au beurre.

Artichauts en beignets.

Couper les artichauts cuits par rondelles ou lanières, les tremper dans une pâte à crêpe et laisser cuire dans de la graise chaude.

Purée d'artichauts.

Passer les fonds d'artichauts cuits au presse-purée, ajouter un verre de lait, 1 cuillérée à table de beurre, sel et poivre et laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes.

Croquettes d'artichauts.

Prendre des fonds d'artichauts frais ou de conserve mais cuits et refroidis, couper en dés. Faire réduire un peu de sauce béchamelle sans la quitter, y jeter quelques cuillérées de jambon cru ou cuit coupé en petits dés, faire donner quelques bouillons aux artichauts. (La sauce ne doit pas être abondante mais juste pour lier.) Retirer du feu, assaisonner avec sel, poivre et muscade, laisser refroidir.

Former des croquettes, rouler dans des œufs, puis dans de la chapelure, frire et servir.

Champignons sautés.

1 livre ou 1 boîte de champignons,
2 cuillérées à table de beurre,
¼ cuillérée à thé de sel.

Laver et peler les champignons, les éponger entre deux

serviettes. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les champignons avec sel, poivre et persil haché fin, laisser mijoter pendant 20 minutes.

Même procédé pour champignons *sur rôtie.*

Champignons grillés.

12 à 15 gros champignons,
$\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à table de beurre,
$\frac{1}{8}$ cuillérée à thé de poivre.

Laver les champignons, couper les tiges, placer les têtes renversées sur un gril beurré, et laisser griller pendant 5 minutes; placer sur chaque champignon une noisette de beurre, sel et poivre. Déposer sur canapé et servir sur une feuille de laitue.

Champignons avec macaroni.

Faire cuire du macaroni dans de l'eau bouillante salée; quand il est à point, verser l'eau, égoutter; beurrer un plat au gratin, y placer du macaroni, alternant avec des champignons frais, lavés, pelés et tranchés, finir avec du macaroni, couvrir avec une sauce béchamelle, ou avec de la crème, saler et poivrer, ajouter quelques noisettes de beurre, laisser cuire dans un fourneau modéré, pendant $\frac{1}{2}$ heure.

Champignons en sauce béchamelle.

1 boîte de champignons,
2 cuillérées à table de beurre,
2 cuillérées à table de farine,
1 tasse de lait ou liqueur de champignons,
quelques gouttes de jus de citron ou 2 cuillérées à table de vin blanc,
$\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de sel,
$\frac{1}{8}$ cuillérée à thé de poivre,
persil haché.

Faire chauffer le beurre, ajouter la farine, alterner avec le lait et la liqueur de champignons, ajouter les champignons coupés par morceaux, le persil et l'assaisonnement, laisser bouillir pendant quelques minutes. Servir.

Champignons escalopés.

Même préparation que la précédente.

Beurrer un plat au gratin, alterner un rang de champignons, un rang de sauce, saupoudrer avec de la chapelure, quelques noisettes de beurre, et laisser gratiner au four.

30ème LEÇON.

PREPARATIONS AUX LEGUMES. (suite)

> Voici que je vous donne toute herbe portant semence à la surface de la terre pour servir à votre nourriture.
> (GENÈSE, Ch. I, v. 29.)

Les légumes verts ont pour avantage, outre de fournir l'eau et les sels minéraux, de faciliter l'absorption des graisses qu'on leur incorpore facilement en cuisine.

Chou bouilli.

Laver le chou et le faire cuire à l'eau bouillante salée dans une casserole découverte, ajouter un morceau de pain enveloppé dans une mousseline pour enlever l'odeur du soufre. Quand le chou est cuit, exprimer l'eau, hacher fin ou couper par morceaux, mettre dans un chaudron avec un peu de farine, sel, poivre, persil haché et une pincée d'anis; ajouter du bouillon et laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Chou glacé.

Prendre un chou moyen, le couper à moitié, tremper à l'eau froide salée pendant quelques minutes. Retirer et jeter dans l'eau bouillante salée, laisser cuire. Egoutter, placer sur chaque feuille une noisette de beurre, sel, poivre, et rouler. Faire fondre, dans une poêle, 2 cuillérées à table de beurre, y mettre les petits paquets saupoudrés légèrement de farine, arroser avec 1/4 de tasse de bon bouillon et laisser gratiner au four.

Chou farci.

Préparer un chou, le faire cuire à l'eau bouillante salée, verser l'eau, égoutter. Préparer une bonne farce avec une desserte de viande passée à la machine, 1 morceau d'oignon, céleri, persil, sel et poivre; faire revenir ce hachis dans du beurre ou de la graisse de rôti, lier soit avec des jaunes d'œufs, soit avec de la sauce blanche. Placer sur chaque feuille de chou, 1 cuillérée à table de cette farce, rouler en petits paquets, finir comme il est dit au "chou glacé". Servir avec sauce aux tomates.

Chou en sauce blanche.

Quand le chou est cuit, exprimer l'eau, hacher très fin; préparer une sauce blanche, y jeter le chou et laisser mijoter; assaisonner de sel, poivre, un peu de muscade et persil haché. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Chou en purée.

Préparer un chou; après cuisson, égoutter et hacher très fin, ajouter sel, poivre, un peu de muscade, persil et quelques grains d'anis, mettre un peu de farine pour lier, laisser mijoter pendant 1/2 heure. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Choux de Bruxelles.

Eplucher les choux, les laver, les faire cuire à l'eau bouillante salée, (casserole découverte), verser l'eau, ajouter un

peu de bouillon, sel, poivre et laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Autre préparation.

Préparer une sauce blanche, ajouter sel, poivre, un peu de jus de citron, puis les choux cuits, laisser mijoter; au moment de servir, ajouter du beurre.

Choux de Bruxelles sautés.

Faire cuire les choux, les égoutter; faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter les choux avec sel, poivre, persil haché et laisser cuire pendant quelques minutes.

Chou-fleur en sauce blanche.

Prendre un chou-fleur, enlever les feuilles, couper les bouquets, éplucher les tiges, laver et laisser tremper à l'eau bouillante pendant quelques instants; mettre ensuite sur le feu à l'eau bouillante, ajouter un peu de lait, laisser cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre, égoutter, placer dans un plat profond, assaisonner de sel et poivre, et couvrir avec une sauce blanche.

Chou-fleur à la tomate.

Préparer une sauce aux tomates; placer le chou-fleur cuit dans un plat beurré et couvrir avec la sauce; saupoudrer de chapelure et noisettes de beurre, laisser gratiner au four pendant ½ heure.

Chou-fleur frit.

Après cuisson, passer chaque bouquet de chou-fleur dans de l'œuf battu et de la chapelure, assaisonner de sel et poivre et faire dorer dans une poêle avec du beurre.

Chou-fleur à l'étuvée.

Préparer un chou-fleur, le faire cuire à l'eau bouillante; quand il est mi-cuit, égoutter et ranger dans une casserole, assaisonner de sel et poivre, ajouter un peu de bon bouillon,

du persil haché et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Placer le chou-fleur dans un plat profond; lier le jus de la cuisson avec 2 jaunes d'œufs battus et 1 cuillérée à table de crème. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre, du persil haché et du jus de citron.

Chou-fleur au gratin.

Après cuisson, égoutter le chou-fleur. Beurrer un plat profond, y placer les bouquets de chou-fleur saupoudrés de fromage râpé, sel, poivre, un peu de muscade et noisettes de beurre. Alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli, couvrir avec du fromage et laisser gratiner au four.

Soufflé de chou-fleur.

Prendre une desserte de chou-fleur cuit, la piler, ajouter une sauce blanche à laquelle on mêlera quelques cuillérées de fromage râpé, sel et poivre, le jaune de 2 œufs, et les blancs montés en neige. Beurrer un plat au gratin, y verser la préparation, saupoudrer de chapelure et faire cuire au bain-marie dans un fourneau chaud. Servir immédiatement après cuisson.

NOTE:—Une desserte d'épinards peut être employée à la place du chou-fleur.

Pain de chou-fleur.

1 chou-fleur,
2 tasses de lait,
2 cuillérées à table de farine,
2 œufs,
3 cuillérées à table de fromage râpé,
2 cuillérées à table de beurre.

Faire bouillir le chou-fleur à l'eau bouillante salée; lorsqu'il est tendre, le piler. Faire une sauce béchamelle avec le beurre, la farine et le lait. Mélanger le chou, les jaunes d'œufs battus en neige. Verser dans un moule bien beurré,

faire cuire au four pendant 20 à 30 minutes (au bain-marie). Démouler et servir très chaud.

Chou-rave.

Peler le chou-rave, en ayant soin de conserver les feuilles, trancher, faire cuire à l'eau bouillante salée. Hacher les feuilles fin. Préparer une sauce béchamelle avec le bouillon de la cuisson et du lait, ajouter les légumes avec les feuilles hachées, assaisonner: sel et poivre, un peu de muscade; laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes. Au moment de servir, ajouter un peu de crème sure ou quelques gouttes de citron.

Le chou-rave peut se préparer avec une sauce brune, une sauce aux tomates ou une sauce au fromage. On peut aussi, comme des autres légumes, en faire des escalopes, des purées.

NOTE:—Ne pas oublier la richesse en vitamines du cœur des choux, des choux-fleurs et des choux-raves.

Radis à la crème.

Laver et faire cuire les radis dans l'eau bouillante salée; préparer une sauce blanche avec lait et bouillon, y ajouter les radis, assaisonner avec sel et poivre.

Petits pois verts au beurre.

Laver des pois français, les faire cuire dans une casserole avec de l'eau bouillante salée, un peu de sucre et du persil, égoutter dans une passoire et remettre dans la casserole, ajouter un bon morceau de beurre et chauffer sans faire bouillir.

Pois verts à la ménagère.

Faire fondre 3 cuillérées à table de beurre dans une casserole en granit, ajouter 1 boîte de pois (conserve), un peu de sel, 1 cuillérée à thé de sucre, 1 oignon, une tête de laitue coupée en lanières et 2 cuillérées à table de bouillon, couvrir et laisser cuire; sauter de temps en temps la casserole pour empêcher que le contenu y adhère. Au moment de servir, ajouter 1 cuillérée à table de bon beurre et un peu de sucre.

Petits pois français.

Ajouter à une boîte de pois (conserve),1 cuillérée à table de beurre fondu, un peu de persil haché, sel, poivre, muscade, une pincée de sucre. Laisser cuire dans une casserole sur un feu doux pendant 10 à 12 minutes. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Pois verts en purée.

Prendre des pois cuits, les passer au tamis, ajouter beurre, sel et poivre et laisser chauffer sans bouillir.

Pois verts (mange-tout).

Laver et couper en morceaux des gousses de pois verts, les faire cuire à l'eau bouillante salée; égoutter, ajouter persil, beurre et faire chauffer.

NOTE:—Les pois peuvent être servis avec une sauce blanche liée d'un ou deux jaunes d'œufs.

Fèves en gousses.

Enlever les fils, laver et faire bouillir à l'eau bouillante salée dans laquelle on aura mis quelques brins de sarriette; après cuisson, égoutter; couper fin un morceau d'oignon, le faire revenir dans du beurre, ajouter fèves, sel et poivre; laisser mijoter doucement. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Fèves à l'étuvée.

Faire cuire à l'eau bouillante 1 livre de fèves, saler, égoutter; faire fondre 1 cuillérée à table de beurre, y faire blondir 1 cuillérée à thé de farine, ajouter 1 cuillérée à thé d'oignon coupé fin, les fèves, sel, poivre, muscade et persil. Couvrir la casserole et laisser mijoter.

Fèves en sauce blanche.

Après cuisson des fèves, les couvrir avec une sauce blanche liée d'un jaune d'œuf battu avec 1 cuillérée à table de crème sure et un peu de jus de citron.

Blé d'Inde en épis.

Enlever les feuilles, les cheveux des épis de blé d'Inde, mettre dans une marmite, couvrir avec de l'eau bouillante; conserver sur le poêle à la même température pendant 20 à 25 minutes. Servir les épis enveloppés dans une serviette.

Blé d'Inde en conserve.

1 boîte de blé d'Inde,
½ tasse de lait,
1 cuillérée à table de farine,
1 cuillérée à table de beurre,
sel et poivre.

Mettre le blé d'Inde dans une casserole, saupoudrer avec la farine, ajouter le lait, laisser cuire pendant quelques minutes, retirer, ajouter le beurre, sel et poivre.

Blé d'Inde en escalopes.

1 boîte de blé d'Inde,
3 cuillérées à table de crème,
1 cuillérée à thé de sucre,
1 cuillérée à thé de sel,
un peu de poivre,
2 cuillérées à table de farine,
1 cuillérée à table de beurre,
½ tasse de croûtons,
1 tasse de lait.

Alterner dans un plat au gratin le blé d'Inde avec les croûtons et la crème. Délayer la farine avec le lait, ajouter sel et poivre, verser sur le blé d'Inde, saupoudrer de chapelure, ajouter des noisettes de beurre, laisser gratiner au four.

Beignets au blé d'Inde.

1 boîte ou une desserte de blé d'Inde,
2 œufs,
½ cuillérée à thé de sel,

¼ tasse de lait,
3 cuillérées à table de farine.

Préparer une pâte avec les œufs, la farine, le lait et le sel, ajouter le blé d'Inde, faire cuire par petites cuillérées, dans une poêle, avec du beurre.

Autre préparation.

1 boîte de blé d'Inde,
1 pinte de lait,
2 œufs,
1 cuillérée à thé de sel,
⅛ cuillérée à thé de poivre,
1½ cuillérée à table de beurre.

Battre les œufs avec le lait, ajouter sel et poivre; beurrer un plat au gratin, ajouter le blé d'Inde, le lait et les œufs, saupoudrer avec du fromage râpé et laisser cuire doucement au bain-marie, dans un four modéré.

Macédoine.

1 tasse de carottes,
1 tasse de navets,
1 tasse de petits pois verts,
1 tasse de fèves vertes,
1 tasse de pommes de terre.

Faire cuire séparément chaque sorte de légumes dans de l'eau bouillante salée. Après cuisson, égoutter et mêler les légumes, ajouter sel, muscade et sucre, un bon morceau de beurre et du persil haché. Sauter les légumes sans les briser.

Macédoine en sauce béchamelle.

A la préparation précédente, ajouter une sauce blanche et, au moment de servir, un morceau de beurre, du persil haché et 1 cuillérée à thé de crème sure.

31ème LEÇON.

PREPARATIONS AUX LEGUMES. (suite)

Tel croit pouvoir manger de tout, tel autre, qui est faible se nourrit de légumes.

(Epitre aux Rom., Ch. XIV, v. 2)

Les légumes sont nécessaires dans l'alimentation. Ils apportent à l'organisme des matières minérales dont la réaction générale est alcaline et contribue à maintenir les humeurs en équilibre normal.

Carottes nouvelles sautées.

Laver les carottes, les mettre à l'eau bouillante non salée. Après cuisson, les peler; faire fondre du beurre, ajouter les carottes, un peu de persil haché fin, sel, sucre, laisser glacer. Veiller à ce que le mélange ne brûle pas.

Carottes à la Béchamel.

Laver, ratisser les carottes, les couper par tranches et faire cuire à l'eau bouillante salée. Préparer une sauce blanche avec du lait et l'eau de cuisson, assaisonner de sel, poivre, muscade et persil haché fin, ajouter les carottes et laisser cuire pendant quelques minutes. Au moment de servir, ajouter un peu de crème.

Carottes en purée.

Laver les carottes, les ratisser et les couper par morceaux, faire cuire. Après cuisson, égoutter et passer au presse-purée, remettre sur le feu dans une casserole, saupoudrer de farine, ajouter sel, sucre, un peu d'oignon râpé, un peu de sel de céleri, du bouillon et laisser cuire. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre.

Carottes avec petits pois verts.

Préparer les carottes en Julienne, les mettre sur le feu avec de l'eau bouillante salée; quand elles sont cuites, verser l'eau, ajouter 1 boîte de petits pois, sel, sucre, muscade, persil haché fin, un bon morceau de beurre.

Carottes braisées.

2 livres de carottes,
2 cuillérées à table de beurre,
¼ livre de lard salé,
eau, sel et poivre.

Couper les carottes en fines rondelles, les faire revenir dans le beurre fondu, ajouter l'eau, le sel, le poivre, le lard et la couenne coupée en dés. Faire cuire doucement pendant 2 heures.

Navets.

Se préparent comme les carottes.

Panais en purée.

Préparer les panais. Après leur cuisson, verser l'eau, passer les panais au presse-purée, ajouter du lait, 1 cuillérée à table de farine, sel et poivre, laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter 1 cuillérée à table de beurre et un peu de crème.

Panais frits.

2 ou 3 panais,
1 œuf,
1 pinte d'eau bouillante,
panure,
4 cuillérées à table de beurre,
sel et poivre.

Ratisser les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée, les refroidir et les couper en rondelles; passer chaque ron-

delle dans l'œuf battu et la panure et faire dorer dans une poêle avec le beurre.

Croquettes aux panais.

Faire cuire les panais, les passer au presse-purée, ajouter 2 œufs battus légèrement, 1 cuillérée à table de beurre fondu, sel, poivre, 3 cuillérées à table de farine, ½ tasse de lait. Mélanger le tout, former de petites croquettes, les passer à l'œuf et à la chapelure et faire cuire à la friture.

Panais au riz perlé.

Préparer les panais, les faire cuire. Faire fondre du beurre, ajouter les légumes avec sel, poivre, persil haché; laisser mijoter puis ajouter quelques gouttes de jus de citron. Servir avec riz cuit.

Panais sautés.

Laver les panais, les ratisser, les couper en rondelles, les faire cuire à l'eau bouillante salée, puis égoutter. Faire fondre du beurre, ajouter les légumes avec persil haché, sel, poivre et laisser sauter.

Salsifis en sauce blanche.

Laver et ratisser les salsifis, les trancher; à mesure qu'on les prépare, les jeter dans de l'eau légèrement acidulée pour conserver leur blancheur. Faire cuire à l'eau bouillante salée. Préparer une sauce blanche, moitié consommé et moitié bouillon de cuisson, ajouter les salsifis, sel et poivre, et laisser mijoter. Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre et 1 cuillérée à table de crème sûre ou quelques gouttes de citron.

Salsifis sautés au beurre.

Préparer les salsifis, quand la cuisson est terminée, verser l'eau et égoutter; faire fondre du beurre au bain-marie, ajouter les salsifis, sel, poivre, persil haché et laisser cuire. Au moment de servir, mettre quelques gouttes de jus de citron.

Salsifis frits.

Prendre des salsifis cuits, assaisonner avec sel, poivre et persil haché, passer dans des œufs battus puis dans de la chapelure et faire dorer dans une poêle avec du beurre.

Beignets aux salsifis.

Couper en dés une desserte de salsifis, mettre dans une pâte à crêpe, avec sel et poivre. Faire cuire par petites cuillérées dans une poêle avec du beurre.

Tomates escalopées.

1 boîte de conserve de tomates ou 6 tomates fraîches tranchées. Prendre un plat au gratin, le beurrer, y placer les tomates en alternant avec biscuits soda écrasés et noisettes de beurre, saler et poivrer. Laisser gratiner au four.

Tomates farcies au gratin.

Enlever une petite tranche des tomates et les vider à l'aide d'une cuillère à thé, puis les remplir avec 2 cuillérées à table de hachis de viande blanche cuite, et les faire revenir dans du beurre avec sel et poivre; saupoudrer de chapelure et noisettes de beurre, laisser gratiner au four.

Autre préparation.

Préparer des tomates, les vider, puis les remplir avec du riz cuit, sel, poivre, fromage râpé et noisettes de beurre. Laisser gratiner au four.

Autre préparation.

Farcir les tomates avec poulet coupé en dés, quelques petites tranches de cornichons, piment rouge; lier avec une sauce béchamelle, saupoudrer de chapelure et de beurre fondu, laisser gratiner.

Autre préparation.

2 tasses de mie de pain,
1 petit oignon coupé fin et cuit au beurre,

2 cuillérées à table de beurre,
1 boîte de tomates (conserve),
½ tasse de lait,
1 œuf battu.

Mélanger le tout, verser dans un plat beurré, saupoudrer de mie de pain, ajouter des noisettes de beurre, faire cuire au four dans un bain-marie.

Tomates sautées.

Couper les tomates en deux, enlever les graines, faire chauffer de l'huile d'olive ou du beurre, y placer les tomates en ayant soin que ce soit le côté "coupé" qui touche la poêle; quand elles sont à moitié cuites, les retourner, ajouter sel, poivre, persil, un peu d'ail haché fin; saupoudrer de mie de pain et finir la cuisson au four.

Tomates farcies au blé d'Inde.

Vider les tomates, les égoutter, les remplir avec du blé d'Inde mélangé avec de la mie de pain, du céleri, du persil, sel et poivre. Mettre sur chaque tomate un peu de beurre fondu, placer dans un plat au gratin et faire cuire au four. Au moment de servir, saupoudrer de persil haché.

Betteraves sautées.

Laver et faire cuire les betteraves dans l'eau bouillante, ayant soin de ne pas les peler et de n'enlever ni la racine, ni les tiges. Après cuisson, les passer rapidement à l'eau froide, les peler, les couper en dés ou en rondelles. Faire fondre du beurre, ajouter les betteraves, assaisonner avec sel, un peu de sucre et du persil haché fin.

Betteraves farcies avec pois verts.

Prendre des betteraves moyennes, les préparer comme les précédentes. Après cuisson, les creuser en forme de puits, les placer dans un plat, les assaisonner de sel et poivre et les rem-

plir avec petits pois verts sautés; saupoudrer avec persil haché.

NOTE:—Les petits navets, les carottes, les choux-raves, les pommes de terre peuvent être farcis de la même manière.

Manière de tout utiliser dans les légumes.

Les feuilles de rhubarbe jeune se mélangent bien aux feuilles d'épinards.

Les feuilles des betteraves se servent en salade, ou préparées de la même manière que les épinards; de même les feuilles des salsifis et des carottes.

Aubergines frites.

Couper les aubergines en tranches minces, les couvrir de sel, les presser pour extraire l'eau, les rouler dans la farine et les faire cuire au beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Autre préparation.

Peler les aubergines, les trancher mince, les faire blanchir, les égoutter, les éponger avec un linge et les assaisonner de sel et poivre. Passer chaque tranche dans de l'œuf légèrement battu, puis dans de la chapelure, les faire rôtir avec 4 cuillérées à table de beurre dans la poêle, pendant 8 minutes d'un côté et 8 minutes de l'autre. Les saupoudrer d'un peu de persil haché et servir sur un plat bien chaud.

Aubergines farcies.

Couper les aubergines en deux sur la longueur, les faire cuire pendant 15 minutes; retirer la pulpe, hacher avec oignon et persil, faire revenir au beurre; ajouter égale quantité de chair de mouton maigre, passée 2 fois à la machine, sel et poivre; remplir les aubergines de ce mélange, saupoudrer de mie de pain et de beurre et faire cuire au four pendant 20 à 30 minutes.

Aubergine en sauce blanche.

Préparer une aubergine, la couper en dés, la faire cuire à l'eau bouillante salée. Faire une sauce blanche avec du bouillon de poulet et une égale quantité de bouillon de la cuisson, ajouter poivre et jus de citron, puis l'aubergine et laisser mijoter pendant quelques instants; lier avec un jaune d'œuf battu et une cuillérée à table de crème sure.

VALEUR NUTRITIVE DE LA VIANDE.

VIANDES	Albumnoïdes %	Graisses %	Hydrates de carbone %	Sels %	Eau %
Bœuf mi-gras	17.3	22.3	”	0.9	60
Bœuf maigre	20	6	”	1	70
Veau mi-gras	20	12	”	1.1	67
Veau maigre	19	7	”	1	73
Mouton mi-gras	15.3	33	”	0.9	50
Mouton maigre	18	22	”	1	60
Porc mi-gras	12	46	”	0.6	40
Porc maigre	18	22	”	0.5	60
Jambon frais	15	29	”	6	50
Jambon fumé	16.1	38.8	”	48	10.3
Bacon	9.4	67.4	”	44	18.8
Canard et pigeon	23	4	”	1.1	40
Poulet gras	19	13	”	1	70
Dindon	22	22	”	0.9	65
Oie, etc.	16	33	”	0.5	55

32ème LEÇON.

LE BOEUF.

> La vigueur des bœufs procure des revenus abondants.
> (Prov., Ch. XIV, v. 4.)

La viande de bœuf est la plus généralement employée, elle est la plus nutritive et la plus économique.

La viande renferme surtout de l'albumine et du fer. Cette albumine destinée à reconstituer les tissus est soluble dans l'eau. Elle coagule à la chaleur voisine de celle du bifteck grillé.

Le sel, répandu sur la viande, attire hors des cellules le sang qu'elle renferme. C'est pourquoi il ne faut jamais saler la viande avant de la faire cuire.

Certains malades, les dispeptiques, ne tolèrent pas la viande crue; pour eux, le suc de viande convient seul, accompagné d'une alimentation lacto-ovo-végétarienne.

Préparations de suc musculaire.

Mettre la viande et le récipient qui doit recevoir le suc sur la glace, pour éviter que le suc ne noircisse.

La viande doit être hachée fin; on la laisse macérer pendant une heure avec 1/3 d'eau, dans un bocal de verre entouré de glace, puis on la comprime fortement.

Ce suc, peut, à volonté, se saler ou se sucrer. Il a très bon goût lorsqu'on l'additionne de groseilles et d'eau de Seltz.

La viande n'est pas un aliment complet, elle ne renferme pas d'hydrates de carbone. Il est à remarquer qu'elle est d'autant plus riche en albumine et plus digestible qu'elle est moins grasse. C'est donc de la viande maigre qu'on doit donner aux malades, et surtout de la viande extrêmement fraîche.

Il importe de bien distinguer, au point de vue alimentaire, la viande hachée et la viande râpée; cette dernière seule est recommandable. La viande hachée est peu digestible, parce qu'elle contient des fibres conjonctives qui, à l'état cru, ne sont atteintes que très lentement par le suc gastrique.

La viande crue, en particulier et le suc musculaire sont excellents pour les tuberculeux qu'on veut suralimenter, pour les malades convalescents de fièvre typhoïde, d'entérite et d'anémie et même pour certains enfants atteints de troubles digestifs.

Manière de préparer la viande pulpée.

Racler la viande avec un couteau, de façon à ne pas enlever le tissu cellulaire; la pulpe ainsi obtenue est légère et nourrissante.

Différentes manières de prendre la pulpe de viande crue.

1o. Délayer la pulpe de viande dans du bouillon de légumes ou de viande, en ayant bien soin de n'employer que du bouillon tiède; chaud, il coagulerait la viande et lui ferait perdre ses qualités essentielles.

2o. Prendre une cuillérée à café de pulpe, former des boulettes, les rouler dans du sucre en poudre, de façon qu'elles en soient toutes couvertes.

3o. Rouler la pulpe de viande dans du maigre de jambon cru, garnir avec du persil. Ces petites boulettes simulent des fraises.

4o. Jeter les boulettes dans du jaune d'œuf dur finement haché; ce sont des fleurs de viande.

5o. Jeter les boulettes dans du blanc d'œuf dur finement haché; ce sont des fleurs de neige.

6o. On peut aussi mélanger la pulpe de viande à de la purée de pois, de lentilles, de pommes de terre, tapioca, etc.

7o. Avec de la pâte à choux, préparer des éclairs de petite dimension. Les faire cuire et, sitôt refroidis, les fendre sur

un côté et les remplir d'une forte cuillérée de pulpe de viande, additionnée de gelée de groseilles ou autre.

Poudre de viande (préparation d'après le Dr Mathieu).

Râper de la viande de mouton et de bœuf, la mettre sécher au bain-marie, dans un plat creux maintenu à la surface d'un vase rempli d'eau que l'on réchauffe.

Lorsque la viande est tout à fait sèche, la broyer ou la moudre dans un moulin à café.

Bifteck tartare.

Hacher finement une tranche de filet ou de culotte de bœuf, en former un rond en ménageant une petite cavité au centre pour y déposer un jaune d'œuf, entourer le tout d'oignons et de persil hachés fin.

Fraises de viande pour malades.

A l'aide d'un couteau tranchant, enlever de la viande sur une tranche de bœuf, en faire de petites boules, les faire dorer dans une poêle avec ½ cuillérée à table de beurre. Servir sur pain rôti beurré, et garnir de persil.

Bifteck ordinaire.

Faire chauffer dans une poêle un bon morceau de beurre, ajouter la viande (une tranche d'aloyau de bœuf d'un demi doigt d'épaisseur), laisser cuire pendant 5 ou 6 minutes, retirer du feu, placer sur un plat chaud et arroser avec le jus de la cuisson auquel on ajoute un morceau de beurre. Entourer de petits pois, de pommes de terre, etc.

Bifteck grillé.

Faire chauffer un gril sur un feu de charbon (de bois de préférence) ; graisser le gril avec une couenne, y mettre une tranche d'aloyau de l'épaisseur d'un doigt, faire cuire pendant 10 minutes, tourner et arroser de beurre ; couvrir de persil et de beurre et servir sur plat chaud.

Bifteck haché.

½ tasse de viande hachée,
1 cuillérée à table de beurre,
1 cuillérée à thé de moelle de bœuf,
un peu de persil haché,
sel et poivre.

Mélanger le tout, former des croquettes aplaties et faire cuire comme un bifteck ordinaire.

Bifteck aux champignons.

Faire cuire 1 boîte de champignons avec 1 cuillérée à table de beurre, de jus de citron, de persil haché, sel et poivre.

Faire fondre 1 cuillérée à thé de beurre dans une poêle; quand il est chaud, ajouter une tranche de culotte de bœuf, faire cuire sur un feu vif, en retournant souvent la viande, pendant 2 à 3 minutes, retirer le bifteck; ajouter un peu de farine à la sauce, puis les champignons, laisser sauter pendant quelques secondes et entourer le bifteck de cette préparation.

Bifteck aux olives.

Couper de l'épaisseur d'un pouce des tranches d'aloyau ou de filet de bœuf. (Ne pas les battre, ni enlever la graisse.) Faire chauffer un gril ou une poêle beurrée, y mettre la viande, laisser rôtir pendant 2 minutes d'un côté et 3, de l'autre. (Pour tourner la viande, on se sert d'un couteau afin de ne pas la piquer.) Placer le bifteck sur un plat chaud et le parsemer de noisettes de beurre et de persil haché; ajouter 1 tasse d'olives sautées au beurre.

Bifteck avec échalotes et pommes de terre frites.

Hacher ¼ de livre de moelle de bœuf crue, ajouter une échalote coupée fin, du sel et faire revenir légèrement dans une poêle sur feu doux; prendre quelques tranches de bifteck, les faire griller sur feu de charbon pendant 3 à 4 minutes, puis

passer le bifteck dans la moelle et servir très chaud avec pommes de terre frites.

Bifteck haché aux légumes.

Hacher 1 livre de viande, ajouter ½ livre de beurre, ½ livre de mie de pain trempée dans l'eau froide, puis pressée, 3 œufs, sel, poivre, oignons hachés; bien amalgamer le tout et préparer des biftecks ronds d'un ½ pouce d'épaisseur; fariner et faire cuire dans une poêle avec beurre chaud. Servir avec légumes.

Rosbif.

5 à 6 livres d'aloyau,
2 à 3 cuillérées de suif,
2 cuillérées à table de beurre,
sel, poivre, fines herbes.

Eponger la viande avec un linge humide; saupoudrer légèrement de farine; placer le beurre et le suif sur le rosbif; mettre du beurre dans une lèchefrite munie d'un gril, y déposer la viande et placer dans un fourneau chaud; laisser cuire pendant 10 à 15 minutes, puis retourner pour que la cuisson soit égale. Lorsque le rosbif a pris couleur, réduire la chaleur, ajouter le bouillon et arroser souvent; vers la fin de la cuisson, saler et poivrer; placer le rosbif sur un plat, dégraisser la sauce et la lier avec la fécule.

NOTE. — Pour la durée de la cuisson du rosbif, on compte de 15 à 20 minutes par livre de viande.

Rosbif au four.

Eponger, larder et ficeler la viande, ajouter carottes et oignons coupés par tranches, placer dans une lèchefrite avec du beurre, faire cuire au four chaud et arroser souvent. Une ½ heure après le commencement de la cuisson, retirer la viande, dégraisser et lier la sauce, la laisser cuire quelques instants, puis la couler. Servir très chaud.

Bœuf (entre-côte) sauté aux champignons.

Couper des pommes de terre en dés, faire cuire à l'étuvée avec 1 cuillérée à table de beurre, sel et poivre, persil et oignons hachés et un peu de bouillon; ajouter 1 tasse de champignons. Quand la cuisson des légumes est terminée, faire *sauter* au beurre des tranches dans l'entre-côte, les placer sur un plat chaud, couvrir avec la sauce et entourer avec les légumes.

Bœuf (entre-côte) grillé.

Faire griller une entre-côte et la servir entourée de la préparation suivante: quelques petites tranches de lard, des pommes de terre coupées en dés et de petits oignons cuits dans une casserole avec 1 cuillérée à table de beurre.

Entre-côte grillée aux oignons frits.

Prendre une entre-côte du côté de l'aloyau, de l'épaisseur d'un bifteck, la désosser, la passer légèrement dans du beurre fondu et la faire griller soit sur un feu de charbon, soit dans une poêle pendant 3 ou 4 minutes.

Servir avec des oignons frits et une sauce béarnaise.

Bœuf à l'étuvée.

3 à 4 livres de viande,
½ carotte,
½ navet,
1 tasse de pommes de terre coupées en dés,
3 oignons hachés fin,
1 feuille de laurier, céleri, persil,
farine, sel et poivre.

Faire revenir la viande dans 1 cuillérée à table de graisse de rôti, ajouter les ingrédients à l'exception des pommes de terre, couvrir avec de l'eau chaude et faire cuire pendant 2 à 3 heures; ½ heure avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre.

Autre préparation.

Couper par morceaux 3 à 4 livres de bœuf (le paleron); faire revenir avec 4 oignons coupés fin dans 3 cuillérées à table de graisse de rôti, assaisonner de sel et poivre, ajouter 1 boîte de tomates en purée et couvrir le tout avec eau chaude; laisser mijoter pendant 1½ heure; ajouter 1½ livre de pommes de terre coupées en morceaux, et laisser cuire le tout jusqu'à perfection.

Autre préparation.

Même que ci-dessus; ajouter un bouquet garni de céleri, persil, poireau, 1 oignon, 2 clous de girofle, 1 fragment de feuille de laurier et 1 gousse d'ail. Quand la viande et les oignons ont pris couleur dans la graisse de rôti, saupoudrer de farine, ajouter 3 tomates tranchées, recouvrir d'eau chaude et laisser cuire lentement pendant 2½ heures à 3 heures.

NOTE. — Toute préparation à l'étuvée demande une lente cuisson à vase clos.

Bœuf à la Canadienne.

2 à 3 livres de bœuf,
½ livre de lard salé,
1 oignon tranché,
2 à 3 cuillérées à table de farine,
sel, poivre, fines herbes.

Couper le bœuf en morceaux d'égale grosseur et le lard en petits dés; mettre dans un chaudron, 1 rang de lard, 1 rang de bœuf, oignons, fines herbes hachées; fariner, saler, poivrer; alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entrés. Faire cuire pendant 3 ou 4 heures.

Bœuf à la ménagère.

2 à 3 livres de viande,
½ livre de lard salé,
1 oignon,

1 carotte,
1 poireau,
céleri et persil coupés en dés,
sel et poivre.

Trancher la viande, couper le lard ; mettre dans un chaudron en fer, alternant un rang de viande (bœuf) et un rang de lard et de fines herbes ; fariner, assaisonner, couvrir d'eau et laisser cuire lentement pendant 3 ou 4 heures, à vase clos.

Bœuf à la mode.

3 à 4 livres de bœuf,
¼ livre de lard salé,
2 ou 3 oignons,
2 ou 3 carottes,
1 pied de veau,
sel, poivre,
céleri et persil.

Eponger la viande avec un linge humide, la couper par morceaux, foncer une casserole de lard coupé, ajouter la viande, saupoudrer de farine, la faire revenir, ajouter le pied de veau, les légumes coupés en rondelles, le bouquet, une gousse d'ail ; couvrir d'eau chaude et laisser mijoter pendant 3 ou 4 heures.

Bœuf bouilli aux légumes.

Prendre 3 à 4 livres de bœuf, ajouter un morceau de lard, mettre dans un chaudron avec de l'eau chaude et faire cuire lentement pendant 3 heures. Ajouter 4 ou 5 carottes, 2 navets, 2 oignons, 1 chou coupé en 4 morceaux, quelques branches de persil, une branche de céleri, sel et poivre ; laisser mijoter pendant 2 heures.

Bœuf aux légumes.

Couper par morceaux 3 ou 4 livres de viande (paleron), saler, poivrer, passer dans la farine. Faire fondre dans un

chaudron 2 ou 3 cuillérées à table de graisse de rôti, y faire revenir le bœuf avec 2 oignons coupés en morceaux; laisser prendre couleur, ajouter 2 tasses de carottes, 1 tasse de navet, céleri et persil, couvrir avec eau chaude. Après ébullition, retirer du feu, laisser mijoter pendant 2½ heures, ajouter 4 tasses de pommes de terre coupées en dés, sel, poivre, et eau si nécessaire. Laisser cuire sans brasser la viande.

Bœuf en daube.

2 livres de paleron coupé par morceaux, larder transversalement chaque morceau avec un lardon ; mettre au fond d'une marmite en fer 2 morceaux de lard, ajouter le bœuf fariné et laisser prendre couleur; mettre persil, oignons, céleri coupé en rondelles, couvrir le tout avec de l'eau bouillante et faire cuire doucement pendant 4 heures.

Bœuf bouilli à la paysanne.

Trancher du bœuf froid, le placer dans une terrine; hacher 1 oignon, persil, quelques feuilles d'estragon et des cornichons, les mêler à 2 cuillérées à thé de moutarde, sel, poivre, huile et vinaigre; verser le tout sur le bœuf et laisser reposer pendant 3 heures.

Servir.

33ème LEÇON.

LE BOEUF. (suite)

Le Seigneur regarda sur la terre
Et il la remplit de ses biens,
Des animaux de toutes sortes en couvrirent la surface.
(Ecclesiastique, Ch. XVI, v. 27-28.)

D'après la gastronomie, du bœuf cuit à point doit avoir l'intérieur rose. Lorsqu'on le découpe, il doit répandre un jus d'un rouge vif qui est sa meilleure sauce.

Filet de bœuf rôti.

Larder un filet, le fariner légèrement et le mettre dans une lèchefrite foncée avec quelques tranches de lard et 1 cuillérée à table de beurre. Faire cuire à fourneau vif, arroser souvent puis retirer le filet. Ajouter un peu de bouillon et 1 cuillérée à thé de fécule délayée dans un peu d'eau froide, laisser bouillir, assaisonner; couler cette sauce et la servir à part.

Filet de bœuf à la jardinière.

1 filet de bœuf, 1 carotte, 1 feuille de laurier, 1 branche de persil, 1 branche de céleri, un peu de poivre.

Eponger et larder le filet; mettre dans une lèchefrite le beurre et les légumes coupés en tranches, poser le filet dessus, cuire à four chaud pendant 12 minutes pour chaque livre, si on le désire saignant; pendant 15 minutes, pour cuisson à point.

Autre préparation.

2 carottes,
1 petit chou-fleur,
1 boîte de petits pois,
12 petites pommes de terre nouvelles.

Faire cuire séparément chaque sorte de légumes dans de l'eau bouillante salée, puis faire sauter au beurre. Entourer le filet avec persil haché de manière à donner un joli aspect. Servir très chaud, avec les légumes.

Filet de bœuf mariné et rôti.

Eponger un filet avec un linge humide, le parer, le larder et le placer dans une terrine avec oignons et carottes coupés en rondelles, 2 clous de girofle, quelques poivres ronds, 1 feuille de laurier, d'estragon et du cerfeuil, du sel et de l'huile d'olive, laisser macérer pendant 12 à 15 heures en retournant souvent la viande. Retirer le filet, éponger. Faire roussir du beurre dans une lèchefrite, y placer le filet avec les légumes,

l'huile, de la marinade et faire cuire au fourneau vif de 15 à 20 minutes; arroser souvent pendant cuisson. Servir avec une sauce piquante.

Filet de bœuf sauté.

Préparer des tranches de filet, les faire cuire à feu vif dans du beurre. Faire sauter des champignons dans du beurre, avec sel, poivre, persil, mouiller avec un peu de vin blanc. Quand le filet est cuit, le dresser sur un plat chaud et l'entourer de champignons.

Filet de bœuf à l'étuvée.

Couper en gros carrés un filet de bœuf, (environ 1 livre) assaisonner, mettre dans une casserole avec beurre ou saindoux, faire revenir pendant 20 minutes sur un feu modéré; ajouter 2 petits oignons, 1 morceau de racine de céleri, 1 bouquet d'aromates et une gousse d'ail, laisser réduire doucement, mouiller à moitié hauteur avec du bouillon et de l'eau chaude, couvrir la casserole et faire cuire sur un feu doux. Si le jus se trouvait réduit avant la cuisson de la viande, ajouter un peu de bouillon; dégraisser le jus, en retirer le bouquet, le céleri et les oignons, ajouter 2 cuillérées de sauce aux tomates; servir le ragoût dans un plat chaud et, simultanément, un plat de macaroni au gratin.

NOTE. — Les filets de bœuf peuvent être accompagnés de choux-verts glacés, de choux-fleurs au gratin, de petits pois verts, d'une macédoine, d'olives, de champignons, de petits oignons glacés, de tomates au gratin, etc.

Culotte de bœuf braisée.

Faire fondre dans une casserole 1 cuillérée à table de beurre par livre, ajouter la viande parée et légèrement farinée, oignons, carottes, céleri, persil, sel et poivre, laisser colorer, ajouter du bouillon et faire cuire pendant 3 à 4 heures sur un feu doux en retournant souvent la viande. Au moment de servir, retirer la viande; dégraisser et lier la sauce avec 1

cuillérée à table de fécule délayée dans ¼ tasse de crème sure, laisser bouillir; couler et servir avec la viande. La culotte de bœuf braisée se sert aussi avec sauce brune et tomates.

Tranches de bœuf braisées.

Prendre 3½ livres de viande pour 6 personnes. Couper la viande en tranches de ½ pouce environ d'épaisseur, la battre avec un pilon en bois pour l'attendrir. Mettre 4 cuillérées à table de beurre dans un chaudron en fer, ajouter des oignons coupés en rondelles, couvrir le fond du chaudron de quelques tranches de bœuf, saupoudrer légèrement de farine, ajouter quelques noisettes de beurre, des oignons et des tranches de viande, terminer par quelques petits morceaux de beurre; couvrir le chaudron et faire cuire au four pendant 1 heure ou 1½ heure. Après 20 minutes de cuisson, ajouter sel et poivre, arroser de temps en temps avec le jus, si nécessaire, ajouter ½ tasse de bouillon.

Langue de bœuf marinée.

Prendre une langue, la nettoyer, la rouler dans du sel, du salpêtre et du poivre, laisser mariner pendant 8 à 10 jours, puis la faire cuire comme un pot-au-feu. Après cuisson, enlever la peau, presser, laisser refroidir. Peut se servir froide, ou en gelée, ou braisée.

Langue braisée.

Mettre au fond d'une casserole quelques tranches de carottes, oignons, persil, céleri, une petite branche de thym, ½ feuille de laurier et quelques couennes de lard blanchies. Ajouter la langue de bœuf macérée dans une saumure pendant 2 ou 3 jours, laisser braiser de manière à ce que les légumes ne collent pas au fond de la casserole, assaisonner de sel et poivre, ajouter bouillon, arroser souvent. Servir avec épinards ou petits pois verts, ou céleri, ou encore avec macaroni au fromage.

Autre manière d'apprêter une langue.

Faire cuire la langue de bœuf avec sel, laurier, clou de girofle, oignon, carottes, racines de persil, céleri, poivre, ciboule, thym, et assez de bouillon pour couvrir le tout; après 3 heures de cuisson, enlever la peau de la langue et piquer de lard puis faire cuire à la broche. Servir avec une sauce brune.

Bœuf mariné.

Couper en gros carrés 4 livres de bœuf, le larder et le mettre dans une terrine avec sel, poivre, 4 gousses d'ail non épluchées, quelques cuillérées de vinaigre, faire mariner pendant 24 heures. Hacher ¼ livre de lard, le faire fondre; égoutter et éponger les carrés de bœuf, les ajouter au lard et faire revenir; ajouter la marinade, 1 pied de veau coupé, écorce d'orange sèche, bouquet de persil et faire cuire sur un feu très doux pendant 7 ou 8 heures.

Cœur de bœuf farci.

1 tranche de lard,
½ tasse de desserte de veau ou porc-frais haché,
1 oignon,
1 branche de céleri,
¼ tasse de mie de pain,
3 cuillérées à table de beurre,
¾ tasse de bouillon,
sel et poivre,
3 cuillérées à table de farine.

Laver le cœur, enlever les membranes de l'intérieur, les mêler aux ingrédients nommés ci-dessus et faire mijoter pendant 10 minutes; remplir le cœur de la farce, coudre l'ouverture, déposer dans une casserole avec quelques tranches de lard et faire dorer; saupoudrer de farine, couvrir d'eau et faire cuire sur un feu doux pendant 2 ou 3 heures.

Rognons de bœuf sautés.

Prendre des rognons, les plonger un instant dans l'eau bouillante, les éponger, dégraisser et couper très mince. Faire fondre du beurre dans une poêle, y faire sauter les rognons sur feu vif, les laisser égoutter dans une passoire; ajouter un peu de bouillon ou du vin blanc dans la poêle, faire venir à ébullition, y jeter un morceau de beurre et faire chauffer en ayant soin de ne pas laisser bouillir, car l'ébullition durcit les rognons.

NOTE:—La même précaution doit être prise pour la cuisson du cœur: l'ébullition rend l'enveloppe corticale excessivement dure.

Rognons sur canapés.

Préparer les rognons comme ci-dessus. Faire revenir 1 oignon et persil avec quelques champignons coupés fin et un filet de citron; ajouter les rognons dans cette préparation. Servir sur canapés.

Boeuf bouilli au gratin, (desserte)

Couper en tranches une desserte de viande; faire revenir 2 oignons dans une poêle avec 2 cuillérées à table de graisse de rôti, laisser prendre couleur et retirer; ajouter la viande, 1 boîte de tomates, sel et poivre, un peu de persil haché, bien mélanger le tout, mettre dans un plat au gratin, saupoudrer de chapelure et de noisettes de beurre et faire gratiner au four.

Bœuf bouilli au gratin (desserte).

2 livres de viande coupée en morceaux,
1 tasse de mie de pain,
poivre et sel,
1½ tasse de sauce brune.

Ajouter à la sauce chaude, la viande, le pain et, au besoin, une desserte de légumes (carottes et navets coupés en

dés) ; bien mêler le tout et faire cuire dans un plat au gratin à four modéré pendant ¾ d'heure. Couvrir le plat avec chapelure et noisettes de beurre.

Boeuf grillé. (desserte).

Prendre des tranches de viande froide, saler, poivrer, rouler dans du persil et de la ciboulette hachés, puis dans de l'huile d'olive; faire cuire et servir avec légumes en purée ou avec sauce blanche.

Boeuf à la ménagère. (desserte).

Préparer un "roux", mouiller avec 2 ou 3 tasses de bouillon; quand la sauce est liée, ajouter des pommes de terre crues coupées en gros dés, l'oignon, céleri, persil, sel, poivre et faire cuire pendant 10 à 15 minutes. Ajouter du bœuf tranché et laisser cuire encore pendant ½ heure sans brasser, pour ne pas briser les pommes de terre.

Servir avec marinade, cornichons ou betteraves.

Boeuf à l'étuvée. (desserte).

Couper une tranche de desserte de viande de bœuf, ajouter 6 ou 8 oignons bouillis et tranchés, une sauce blanche, sel, poivre et ½ tasse de pain rôti coupé en dés; laisser mijoter le tout pendant ½ heure.

Croquettes.

2 tasses de viande,
¼ tasse de pain,
1 œuf,
1½ cuillérée à thé de sel,
1 oignon râpé,
un peu de poivre.

Bien mêler le tout, en faire des croquettes, passer à l'œuf battu et à la chapelure, faire frire et servir avec légumes ou salade.

Pain de viande.

3 tasses de viande hachée,
1 tasse de pain,
2 cuillérées à table d'oignons hachés,
2 cuillérées à table de graisse de rôti,
1 tasse de lait chaud,
sel et poivre.

Mêler le tout, verser la préparation dans un plat beurré, saupoudrer de chapelure, couvrir avec quelques tranches de bacon et faire gratiner. Servir avec sauce aux tomates.

Tranches de viande en matelote.

Trancher de la viande bouillie, froide, saler et poivrer, passer dans une pâte à crêpe et faire frire.

Boeuf au macaroni.

Faire cuire 1 livre de macaroni à l'eau bouillante salée; mettre sur le feu 1 boîte de tomates, ajouter 1 oignon, 1 carotte, quelques branches de persil et céleri coupés fin, 1 fragment de feuille de laurier; laisser cuire.

Couper par morceaux une desserte de rôti de bœuf ou toute autre viande, faire revenir dans un peu de beurre ou de graisse de rôti. Egoutter le macaroni, couler les tomates, mélanger le tout, assaisonner: sel, poivre, un peu de Paprika. Mettre dans un plat au gratin avec quelques noisettes de beurre, laisser gratiner.

Au moment de servir, incorporer quelques cuillérées à table de fromage râpé.

34ème LEÇON.

LE VEAU.

Ne sois pas parmi ceux qui se gorgent de viandes.
(Prov., Ch. XXIII, v. 20.)

La viande de veau est recherchée dans toutes ses parties et possède des qualités diverses qui la recommandent, pourvu que le veau soit âgé de 2 ou 3 mois et ait été nourri au lait. Les parties les plus digestibles sont: l'épaule, la rouelle, la noix, les côtelettes.

Le grand mérite de la viande de veau consiste dans les qualités qu'on lui attribue pour la guérison des maladies de poitrine. Les médecins n'ordonnent pas seulement aux malades le sirop pectoral de mou de veau, mais ils les encouragent à manger beaucoup de mou de veau cuit.

Noix de veau marinée.

Larder une noix de veau, la faire mariner pendant 7 à 8 heures avec sel, huile, vinaigre et aromates, retourner de temps en temps, égoutter.

Faire fondre du beurre dans une lèchefrite, y placer la noix avec de fines herbes, faire rôtir pendant une heure en arrosant la viande avec de la marinade et un peu de bouillon. Retirer la viande et lier la sauce avec de la fécule. Servir la sauce à part.

Noix de veau à l'étuvée.

Larder une noix de veau, la mettre dans une casserole avec du lard haché, faire revenir de belle couleur, assaisonner, ajouter carottes et petits oignons coupés, un bouquet de cuisine, fermer la casserole et faire cuire à l'étuvée pendant 3 heures. Egoutter la noix, la dresser sur un plat chaud, l'entourer avec des légumes.

Lier la sauce avec un peu de farine délayée à l'eau froide, ajouter quelques cuillérées de tomates et verser autour de la viande.

Noix de veau braisée.

Faire fondre du beurre dans une marmite en fer, y mettre une noix de veau piquée, assaisonner de sel et poivre, fariner, ajouter quelques rondelles d'oignons et de carottes, quelques débris de lard et laisser prendre couleur. Arroser avec un peu de bouillon et laisser cuire à vase clos pendant 2 heures, puis ajouter un filet de vin blanc à la cuisson. Quand la noix est à point, la retirer; décanter la sauce, ajouter un peu de bouillon, lier avec de la fécule de maïs délayée dans un peu de crème sure, laisser cuire pendant quelques moments, fouetter et couler.

Noix de veau à la gelée.

Larder une noix de veau avec quelques filets de lard et de jambon cru, mettre de l'eau pour couvrir et faire cuire doucement avec un pied de céleri, un bouquet de cuisine, feuille de laurier, clous de girofle, quelques couennes de lard et un peu de vin blanc. Quand la noix est à point, l'égoutter, la laisser refroidir et la mettre dans un moule approprié, après avoir laissé prendre une couche de gelée au fond; le côté lardé doit être au fond du moule. Couler et verser le jus sur la viande et laisser refroidir. Plonger le moule dans l'eau chaude et démouler; garnir avec légumes joliment coupés et persil.

Cuissot et épaule de veau rôtis.

Faire rôtir à la broche ou au four. A la broche, il faut emballer la viande dans plusieurs feuilles de papier beurré, et faire cuire pendant 1½ à 2 heures en arrosant avec du beurre. Au four, il faut choisir le cuissot plus petit, le faire cuire à feu modéré, pendant 2 heures en l'arrosant avec son jus et avec du beurre.

L'épaule de veau peut être cuite au four ou à la broche sans être désossée, pendant 1¼ heure.

Epaule de veau à l'étuvée.

Eponger et désosser une épaule de veau, saupoudrer avec sel, poivre, oignon et persil hachés, lui donner une belle forme et brider. Foncer une casserole avec du lard haché, y placer l'épaule saupoudrée de farine, laisser prendre couleur, puis retourner, arroser de temps en temps avec du bouillon, finir la cuisson au four, à vase clos. Quand la viande est mi-cuite, l'entourer d'une garniture de petits oignons entiers, de carottes et navets coupés; pendant la cuisson des légumes, les arroser au besoin avec bouillon. Servir l'épaule entourée des légumes.

Epaule de veau farcie.

Prendre une épaule de veau de moyenne grosseur, scier le bout, fendre les chairs du côté de la palette, désosser et laisser seulement un bout de manche; enlever les chairs sur les parties les plus fournies, n'y laissant qu'une mince épaisseur, assaisonner avec sel et muscade; parer les chairs enlevées, ajouter parties égales de porc et de lard frais hachés, mêler une quantité de pain égale à la moitié du hachis, (le pain doit être imbibé d'eau ou de lait et exprimé), assaisonner avec sel et muscade, ajouter oignons, persil haché, 2 jaunes d'œufs et un œuf entier, bien amalgamer le tout. Emplir l'épaule de cette farce, coudre et mettre dans une casserole foncée avec débris de lard et légumes tranchés mince; saler et faire braiser pendant 2½ heures. Egoutter, découdre et servir avec la sauce liée, ou avec une sauce aux tomates.

Longe de veau au four.

Détacher le rognon d'une longe de veau, écourter les parties qui excèdent, ficeler, mettre le tout dans une lèchefrite garnie de légumes coupés et débris de lard; saler, arroser de

beurre et faire cuire pendant 1¼ heure à four modéré en arrosant souvent. Le rognon ne doit cuire qu'une demi-heure. Si le feu est ardent et que les légumes menacent de brûler, les mouiller de temps en temps avec de l'eau chaude, mais peu à la fois. Quand la viande est cuite, l'égoutter et la servir sur un plat chaud entourée du rognon coupé en tranches. Servir avec une purée de pommes de terre ou de carottes.

Poitrine de veau à l'étuvée.

Eponger et couper en gros carrés 2 livres de poitrine de veau, faire cuire dans du beurre, "sans laisser prendre couleur", assaisonner, ajouter de petits oignons, carottes, persil, céleri, un peu de poivre et 4 tomates coupées; après quelques minutes, fermer la casserole et faire cuire sur feu très doux pendant 1½ à 2 heures.

Poitrine de veau.

Désosser une poitrine de veau, rouler la viande et ficeler. Faire fondre du beurre dans une marmite avec quelques tranches de lard, ajouter légumes, carottes et oignons coupés en rondelles; placer la viande dans la marmite, saler, faire prendre couleur en la retournant souvent. Quand la viande est bien dorée, ajouter un peu de bouillon ou d'eau chaude, et faire cuire sur un feu modéré; retirer la viande. Lier la sauce avec la fécule de maïs.

Carré de veau piqué, rôti.

Ecourter les os des côtés, éponger, parer et larder un carré de veau. Faire fondre dans une lèchefrite 3 cuillérées à table de beurre, y placer la viande saupoudrée de farine et quelques rondelles de carottes; mettre au four en arrosant souvent; ajouter au besoin un peu de bouillon.

Après cuisson, retirer le rôti, lier la sauce et couler.

Quasi de veau.

Désosser un quasi de veau, ficeler la viande, la saler et la faire revenir avec du beurre dans une casserole, jusqu'à ce qu'elle ait pris couleur ; ajouter oignons et carottes coupées en dés, et laisser cuire sur feu modéré ; verser du bouillon de temps en temps. Servir la viande avec le jus de la cuisson et les légumes.

Côtelettes de veau grillées.

Couper et battre légèrement quelques côtelettes de veau, en retirer les nerfs et graisses superflues, assaisonner et rouler dans du beurre fondu ou de l'huile, faire griller pendant 14 à 16 minutes en les retournant. Arroser avec jus ou beurre. Servir avec purée de pommes de terre ou purée de légumes.

Côtelettes de veau panées.

Parer des côtelettes minces, les assaisonner, les frotter légèrement avec une tranche de citron, les tremper dans des œufs battus et les paner. Faire cuire dans une poêle avec beurre chaud. Quand elles sont dorées des deux côtés, les servir avec le beurre de leur cuisson.

Côtelettes de veau piquées.

Après avoir paré et lardé les côtelettes, faire fondre quelques cuillérées de beurre dans une poêle, dont le fond est couvert de carottes et d'oignons tranchés mince ; y mettre les côtelettes, faire prendre couleur ; ajouter un peu de bouillon et faire réduire le liquide à glace ; mouiller et laisser finir la cuisson dans un four très doux, en arrosant souvent les côtelettes avec leur jus.

Côtelettes aux fines herbes.

Mettre des côtelettes de veau dans une casserole avec du beurre, ajouter de fines herbes, échalotes, oignons, champignons, céleri et persil hachés. Faire cuire au four à feu doux.

Servir les légumes avec les côtelettes.

Ragoût de veau.

Couper en morceaux 3 ou 4 livres de veau (épaule ou jarret); faire un roux avec 3 cuillérées à table de beurre et 2 cuillérées à table de farine, ajouter la viande, la faire revenir en la tournant sans cesse, assaisonner avec sel, poivre, un fragment de feuille de laurier, 2 clous de girofle, une carotte et un oignon coupés en rondelles, une branche de céleri et du persil; couvrir avec de l'eau chaude et laisser mijoter jusqu'à cuisson.

Veau à la Canadienne.

Couper en morceaux 2 à 3 livres de veau. Faire fondre dans une casserole 2 cuillérées à table de beurre, y mettre la viande, laisser prendre un peu de couleur, ajouter ¼ livre de lard salé coupé en dés, quelques oignons, 1 carotte, céleri et persil coupés, sel, poivre, un peu de bouillon; couvrir la casserole et laisser cuire doucement. Une demi-heure avant de servir, ajouter une tasse de sauce aux tomates.

Blanquette de veau.

Couper en morceaux la moitié d'une poitrine de veau, mettre dans une casserole avec 1 oignon, 1 carotte, sel et poivre, couvrir avec de l'eau chaude et laisser bouillir doucement jusqu'aux ¾ de la cuisson. Faire une sauce blanche avec le bouillon de la cuisson, laisser cuire quelques minutes, ajouter la viande et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Au moment de servir, retirer la viande, lier la sauce avec 1 ou 2 jaunes d'œufs battus dans 1 cuillérée à table de crème sure et quelques gouttes de citron. Verser la sauce sur la viande et saupoudrer avec du persil haché.

Blanquette de veau à la ménagère. (desserte)

Couper en morceaux une desserte de veau; préparer une sauce avec du bouillon et du lait, laisser cuire pendant quelques instants, ajouter la viande, assaisonner et laisser chauf-

fer sans bouillir ; ajouter un peu de jus d'oignon et du persil haché ; lier avec 1 ou 2 jaunes d'œufs et un bon morceau de beurre.

Fricandeau glacé.

Prendre la noix ou la sous-noix de veau, l'éponger, la fendre en deux sur l'épaisseur, afin d'obtenir deux larges fricandeaux de deux doigts d'épaisseur, battre pour rompre les fibres ; larder les deux morceaux. Foncer une casserole avec débris de lard, carottes et oignons, y placer le fricandeau, arroser avec du beurre, saler, poivrer, ajouter un bouquet garni, clou de girofle, mouiller à peu près à la hauteur avec du bouillon et faire bouillir vivement pendant 5 ou 6 minutes ; couvrir avec papier beurré et finir la cuisson au four. Vers la fin, retirer le papier pour que la viande prenne couleur ; égoutter, dégraisser le jus, lier avec de la fécule délayée et couler.

Le fricandeau peut être servi avec son jus ou avec garniture. La garniture se compose d'épinards, de petits pois, de petites carottes, etc.

Grenadin de veau.

Couper des tranches de veau dans le cuissot, larder d'un côté, saler, mettre dans un sautoir foncé avec des légumes tranchés mince et des débris de lard, faire revenir dans du beurre, laisser prendre couleur. Ajouter du bouillon à mi-hauteur et laisser réduire. Servir avec purée de légumes.

Oiseaux sans tête.

Trancher un carré de veau par morceaux plus longs que larges, battre légèrement et assaisonner. Préparer une farce avec les parures, moitié proportion de pain trempé et exprimé, fines herbes passées à la machine, mêlées à une égale quantité de chair à saucisse, 2 jaunes d'œufs, sel et poivre ; amalgamer le tout, étendre sur chaque tranche, rouler et attacher.

Mettre dans un chaudron en fer avec 2 cuillérées à table de beurre, autant de graisse, un bouquet garni, laisser prendre couleur; couvrir à mi-hauteur de bouillon et laisser mijoter pendant une heure.

Lorsque les paupiettes sont à point, retirer et laisser réduire la sauce.

Croquettes de veau (desserte).

Hacher la viande de veau avec une desserte de poulet ou du porc-frais. Faire revenir un peu d'oignons hachés dans une cuillérée à thé de beurre, ajouter le hachis avec sel et poivre, (on peut ajouter un peu de zeste de citron râpé) ; lier avec sauce béchamelle, mélanger le tout, former des croquettes, les passer à la chapelure, à l'œuf battu et une deuxième fois à la chapelure. Faire cuire dans une friture chaude.

35ème LEÇON.

LE VEAU (suite)

Entre les deux soirs, vous mangerez de la viande, et au matin vous vous rassasierez de pain et vous saurez que je suis Jéhovah, votre Dieu.

(Exode, Ch. XVI, v. 12.)

Tranche de veau à la ménagère.

Faire fondre dans une casserole 1 cuillérée à table de beurre, y mettre une tranche de veau (dans la ronde), jusqu'à ce qu'elle prenne couleur; retirer la viande, ajouter à la sauce 1 cuillérée à dessert de farine, laisser cuire doucement; remettre la viande avec sel, poivre, bouquet de cuisine. Après envi-

ron une heure de cuisson, ajouter des oignons et des carottes coupés par dés.

Escalopes de veau panées.

Couper des tranches de veau dans la noix, battre légèrement, assaisonner, tremper dans des œufs battus et de la chapelure et faire cuire avec du beurre. Quand les tranches sont d'une belle couleur des deux côtés, arroser avec le beurre de la cuisson et servir avec des citrons coupés.

Escalopes de veau.

Couper quelques tranches de veau, assaisonner de sel et poivre, mettre dans une casserole avec du beurre fondu, et faire cuire à feu vif en retournant la viande; retirer, égoutter, ajouter à la sauce du bouillon et quelques gouttes de citron et laisser bouillir; remettre les tranches pour les faire chauffer et servir, (éviter alors de faire bouillir.)

Foie de veau pané.

Eponger un foie de veau, enlever la peau, partager en 6 ou 8 tranches, battre légèrement, rouler dans la farine, dans des œufs battus et de la chapelure. Faire fondre du beurre dans une poêle, y placer les tranches de foie, laisser dorer.

Servir avec du citron tranché.

Foie de veau pané (autre manière).

Préparer et trancher un foie de veau, rouler dans la farine. Faire fondre du beurre, y faire revenir des échalotes, ajouter les tranches de foie et laisser cuire à feu vif pendant 6 à 8 minutes.

Servir avec les oignons; placer sur chaque tranche une noisette de beurre, un peu de jus de citron et garnir avec du persil.

Foie de veau.

Laver, parer, trancher le foie et aplatir légèrement les tranches; assaisonner, passer à la farine, aux œufs, à la cha-

pelure et faire frire dans du beurre sur un feu vif, en laissant prendre une belle couleur. Mettre une noisette de beurre sur chaque tranche avec un petit morceau de citron.

Servir sur un plat chaud.

Foie de veau lardé.

Piquer un foie de veau, l'assaisonner, le passer dans l'huile d'olive, ajouter persil et oignons hachés fin et laisser reposer pendant 1½ à 2 heures. Faire fondre du beurre dans une poêle, y mettre le foie avec quelques petits morceaux de lard, le couvrir avec un papier beurré et le laisser rôtir au four pendant ½ heure en l'arrosant souvent. Ajouter ensuite un peu de bon vinaigre ou du jus de citron, et laisser cuire. Retirer le foie, couler la sauce et la lier avec de la fécule de maïs.

Tranches de foie de veau au bacon.

Faire dégorger le foie dans de l'eau tiède à laquelle on a ajouté un peu de lait, égoutter, éponger, couper par tranches et rouler dans la farine. Faire frire dans une poêle quelques tranches de bacon ; quand elles sont croustillantes, les retirer et faire rôtir les tranches de foie dans la graisse.

Après la cuisson, ajouter 1 cuillérée à table de farine, laisser prendre couleur, mouiller avec du bouillon, assaisonner avec sel et poivre, laisser bouillir et couler. Placer le foie sur le bacon, verser la sauce autour, ajouter du persil haché et une tranche de citron.

Brochettes de foie de veau.

Couper un foie de veau en morceaux, assaisonner de sel, poivre, persil haché et huile d'olive, laisser reposer. Couper une égale quantité de veau et de lard, passer le tout dans l'huile d'olive, saupoudrer de chapelure, laisser griller sur un feu vif pendant 10 à 12 minutes, et servir sur une tranche de pain grillé.

Foie de veau avec échalotes.

Eponger, parer, trancher le foie, aplatir légèrement les tranches et les rouler dans la farine. Foncer une casserole avec des échalotes coupées et du beurre fondu, y placer le foie et faire cuire à feu vif en retournant la viande; 7 à 8 minutes de cuisson suffisent. Retirer le foie, ajouter à la sauce du persil haché et du jus de citron.

Foie de veau grillé.

Couper un foie par morceaux, le faire macérer pendant une heure dans un plat avec de l'huile d'olive, sel, poivre et du persil haché fin.

Faire chauffer un gril, le beurrer, y placer les tranches de foie, les laisser griller pendant 10 à 12 minutes en les retournant.

Servir avec bacon rôti, tranches de citron et persil.

Foie de veau à la moissonneuse.

Eponger et couper un foie par gros dés, faire sauter vivement dans du beurre. Faire frire dans de l'huile d'olive des rondelles d'oignon bien croustillantes; y placer le foie cuit sur un plat, l'entourer avec les oignons frits, et garnir avec du persil.

Rognons de veau à la broche.

Préparer les rognons, les couper en morceaux égaux, les laisser reposer dans un plat avec persil haché, sel, poivre et huile d'olive. Couper une quantité égale de lard salé, enfiler dans de petites broches en alternant avec les rognons, passer le tout à l'huile d'olive, puis à la chapelure, et faire griller à bon feu.

Rognons de veau grillés.

Faire dégorger ou blanchir les rognons pendant 10 à 15 minutes. Enlever la peau, ouvrir du côté arrondi, sans séparer les parties. Assaisonner, passer à l'huile d'olive ou au

beurre fondu, placer sur le gril, saupoudrer de chapelure et de persil haché.

Servir avec tranches de citron, ou avec gouttes de jus de citron sur les rognons.

Rognons de veau sautés.

Après les avoir blanchis, couper les rognons de veau en lanières, faire revenir dans une poêle 1 oignon coupé fin avec 2 cuillérées à table de beurre, ajouter les rognons et les faire cuire en les tournant sans cesse. Enlever les rognons, ajouter au bouillon 1 fragment de feuille de laurier, 1 clou de girofle, un peu de farine, sel, poivre, 2 à 3 cuillérées à table de tomates; couler et laisser cuire pendant quelques instants. Ajouter les rognons, un peu de persil et quelques gouttes de jus de citron.

Rognons de veau à la fermière.

Enlever la peau, puis couper les rognons par tranches minces, en ayant soin de laisser un peu de graisse. Faire fondre un peu de beurre, y mettre une cuillérée à thé d'oignons hachés fin et laisser prendre couleur; ajouter les rognons, 1 clou de girofle, 1 petit fragment de feuille de laurier, un peu de farine et de bouillon, laisser cuire sur un feu vif pendant 3 à 4 minutes.

Servir avec croûtons.

Rognons à la fermière (desserte).

Faire revenir une cuillérée à table d'oignons coupés fin dans une cuillérée à table de beurre, ajouter 2 cuillérées à table de crème, ½ tasse de sauce béchamelle, sel, poivre, puis les rognons tranchés mince et laisser chauffer, sans bouillir, pendant quelques instants.

Servir avec quelques gouttes de jus de citron.

Langues de veau frites.

Couper en deux, sur la longueur, des langues de veau bien cuites, assaisonner de sel, poivre, persil haché et d'un peu

de vinaigre, et laisser reposer pendant ½ heure; préparer une pâte à crêpe, y tremper les langues et les faire frire.

Langues de veau avec sauce Robert.

Faire blanchir des langues de veau, les faire cuire au pot-au-feu pendant une heure; retirer, enlever la peau et couper par tranches. Préparer une sauce Robert, ajouter les tranches, un peu de vin blanc si désiré, et laisser mijoter pendant ¼ d'heure.

Langue de veau dorée.

Prendre une langue cuite, la couper en trois sur la longueur, assaisonner avec sel et poivre, passer dans de l'œuf battu et dans de la chapelure. Faire fondre du beurre dans une poêle, y placer la langue et laisser dorer des deux côtés.

Ris et cervelles de veau.

Quelques médecins permettent aux malades, comme première alimentation azotée animale, les cervelles et les ris de veau; ces derniers sont extrêmement nourrissants, mais contre-indiqués aux arthritiques.

En général, toutes les viandes jeunes sont riches en nucléine, c'est-à-dire en albumine provenant du noyau des cellules. Les nucléines sont acides, elles décomposent les carbonates. Cet acide s'accumule dans le sang et le foie, mais n'est pas éliminé par le rein.

On doit avoir soin de bien faire dégorger et blanchir les ris et les cervelles pour les affermir; les refroidir ensuite et les mettre sous une presse légère.

Ris de veau en sauce béchamelle.

Faire dégorger et blanchir les ris de veau, les couper par morceaux. Préparer une sauce béchamelle avec du bouillon de veau, assaisonner avec sel et poivre, ajouter un peu de jus de citron. Servir avec un peu de crème sure. Les ris de veau

se préparent aussi en sauce Robert, aux tomates, ou encore, au gratin.

NOTE:—Quelques truffes et champignons coupés par dés augmentent la délicatesse du plat. On peut aussi servir le ris avec les légumes suivants: petits pois verts, asperges, épinards, macédoine.

Ris de veau panés.

Couper sur la longueur les ris de veau dégorgés et blanchis, assaisonner avec sel et poivre, passer dans de l'œuf battu et de la chapelure. Faire fondre du beurre dans une poêle, ajouter les ris, laisser dorer.

Ris de veau sautés.

Préparer des ris de la manière expliquée. Couper en tranches, assaisonner avec sel et poivre, passer dans la farine. Faire fondre du beurre dans une poêle, y placer les ris et les faire cuire sur un feu vif.

Ris de veau des Laurentides.

Choisir de beaux ris de veau fermes, les faire dégorger puis blanchir pendant quelques minutes dans l'eau acidulée, égoutter et faire refroidir sur une assiette, parer, larder. Mettre dans une casserole: 1 cuillérée à table de beurre, 1 oignon, 1 carotte tranchée, sel, poivre, 1 fragment de feuille de laurier, 1 clou de girofle; ajouter les ris, laisser prendre couleur et ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Ris de veau avec une macédoine.

Préparer les ris comme il a été dit plus haut. Au moment de servir, entourer d'une macédoine ou de pois verts sautés.

Croquettes de ris de veau. (desserte)

Couper en dés des ris de veau, assaisonner de sel, poivre, persil haché et d'un peu de zeste de citron râpé, lier avec une sauce béchamelle et laisser refroidir; former des croquettes,

les rouler dans des œufs battus puis dans de la chapelure et faire frire à haute friture.

Cervelles de veau.

Laisser tremper les cervelles dans l'eau froide, enlever la peau sanguine, blanchir et faire cuire à l'eau chaude avec jus de citron, sel, poivre, clou de girofle, feuille de laurier, oignons et carottes coupés en rondelles, céleri et persil. Après cuisson, retirer les cervelles, les égoutter et les servir avec une sauce béchamelle, une sauce Robert ou une sauce aux tomates ; ou bien rouler les cervelles dans des œufs battus et dans la chapelure, et les faire frire dans du beurre ; les servir alors avec persil et tranches de citron.

Cervelles de veau panées.

Faire cuire, dans de l'eau chaude, les cervelles préparées avec aromates et fines herbes ; retirer et laisser refroidir, puis couper en deux et passer à l'œuf battu et à la chapelure. Faire fondre du beurre dans une poêle, ajouter les cervelles et les faire dorer des deux côtés.

Timbale de cervelle ou ris de veau au gratin. (desserte)

Couper en dés une desserte de ris ou de cervelle de veau, ajouter du poulet ou de la langue cuite. Préparer une sauce béchamelle, ajouter la viande, sel, poivre, de fines herbes et laisser mijoter. Lier la sauce avec 2 jaunes d'œufs battus, incorporer légèrement les blancs en neige. Beurrer un plat au gratin, y verser la préparation saupoudrée avec un peu de chapelure, et quelques noisettes de beurre, laisser gratiner au four dans un bain-marie.

Pain de foie piquant.

Tremper 3 tranches de pain dans un peu de lait tiède, égoutter et passer à la machine avec 2 livres de foie de veau. Faire revenir dans une poêle avec quelques cuillérées de lait chaud, laisser bouillir pendant quelques instants, retirer, ajou-

ter un peu de muscade, sel, poivre, bien mélanger le tout. Ajouter 3 cuillérées à table de beurre défait en crème, battre pour rendre la préparation mousseuse, incorporer 2 jaunes d'œufs et un œuf entier, peu à peu, en brassant continuellement, lier avec un peu de farine et 2 cuillérées à table d'oignons hachés, revenus dans du beurre. Remplir de cette préparation un moule beurré et fariné, et faire cuire au bain-marie dans un fourneau pendant une heure. Servir chaud avec sauce aux tomates, ou refroidi et coupé en tranches.

36ème LEÇON.

LE MOUTON.

Mieux vaut un morceau de pain sec avec la paix,
Qu'une maison pleine de viande avec la discorde.
(Prov., Ch. XVII, v. 1.)

Toutes les parties du mouton sont utilisables et diététiques surtout quand elles sont braisées ou rôties. A cet effet, on recommande le gril, le rôtissoire ou le four.

Epaule de mouton aux pommes de terre.

Désosser une épaule, assaisonner, rouler et brider. Faire fondre du beurre dans une casserole, y placer la viande farinée, 1 oignon et 1 carotte coupés en rondelles, laisser prendre couleur, ajouter un peu de bouillon et faire cuire doucement à vase clos. Quand la viande est aux ¾ de la cuisson, ajouter quelques pommes de terre crues coupées en quartiers. Laisser terminer la cuisson.

Poitrine de mouton farcie.

Désosser une poitrine de mouton, assaisonner; préparer un hachis de viande avec un peu de mie de pain imbibée, ajouter sel, poivre, oignons et persil hachés. Remplir la poitrine de

cette farce, coudre, faire cuire pendant 3 heures comme un pot-au-feu, avec eau, sel, légumes; égoutter, débrider, et servir avec sauce aux tomates ou autre, au choix.

Poitrine de mouton à l'économe.

Prendre 2 livres de bœuf et 2 poitrines de mouton, les faire cuire comme un pot-au-feu avec eau, sel et légumes. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirer la viande, la désosser, la mettre sur un plat sous une presse légère et laisser refroidir. (conserver le bouillon pour potage.) Le lendemain, trancher la viande en tranches égales, assaisonner, rouler dans du beurre, passer à la chapelure, faire griller pendant 10 à 15 minutes, dans une poêle avec du beurre fondu, sur un feu modéré. Servir avec légumes en purée.

Carré de mouton au persil.

Prendre un carré de mouton, supprimer les côtes, couper court la bavette, laisser mariner la viande avec de l'huile d'olive, des rondelles d'oignons et des branches de persil pendant 2 heures. Piquer la viande au moyen d'un lardoir avec des feuilles de persil, saler, arroser avec du beurre fondu, emballer le carré dans une feuille de papier, le placer dans une lèchefrite, le faire cuire dans un four chaud, en l'arrosant souvent avec du beurre et un peu de bouillon. Après la cuisson, déballer, ayant soin de conserver le jus qu'on sert à part.

Côtelettes de mouton grillées.

Prendre des côtelettes, les parer, saler, rouler dans l'huile ou le beurre fondu et poivrer. Faire griller pendant 8 à 10 minutes sur bon feu en retournant; enfiler une papillote au manche de chaque côtelette et servir avec des pommes de terre ou autre garniture.

Autres côtelettes grillées.

Prendre des côtelettes du côté où est le rognon, battre légèrement, assaisonner, passer au beurre et faire griller à bon feu pendant 10 à 12 minutes; garnir de cresson.

Côtelettes de mouton sautées.

Parer et assaisonner les côtelettes, les mettre dans une poêle avec beurre fondu et les faire cuire à feu vif pendant 8 à 10 minutes en les retournant souvent. Quand elles ont pris couleur, ajouter quelques cuillérées de bon bouillon. Laisser réduire. Servir.

Filets de mouton.

Faire macérer pendant 2 jours les filets de mouton avec une marinade cuite et froide. Egoutter, éponger, battre, parer, assaisonner, ranger dans une poêle avec beurre, faire cuire à feu vif en retournant les filets; après cuisson, les égoutter et les dresser sur un plat. Verser dans la poêle 4 cuillérées à table d'eau et un peu de jus de viande, faire bouillir et lier avec 1 cuillérée à table de fécule délayée dans 1 cuillérée de crème sure, couler la sauce et la verser sur les filets.

Filets de mouton à la crème.

Parer les filets de mouton, les faire macérer dans une marinade cuite et froide pendant 12 heures; égoutter, larder et faire revenir dans le beurre pendant 7 à 8 minutes, arroser avec un peu de marinade et faire cuire dans une casserole couverte. Après cuisson, égoutter; lier la sauce avec un petit morceau de beurre défait dans une quantité égale de crème douce, faire réduire et verser sur les filets. Servir.

Gigot de mouton bouilli.

Eponger et parer un gigot de mouton, le mettre sur le feu dans une marmite avec de l'eau bouillante salée, 2 ou 3 carottes, autant d'oignons piqués avec clous de girofle, persil, céleri, 1 gousse d'ail et laisser mijoter en comptant ½ heure par livre.

Gigot de mouton rôti.

Enlever l'os d'un gigot et le surplus de graisse. Remplir la cavité avec une farce de volaille. Faire fondre du beurre dans un chaudron en fer, y mettre des rondelles de carottes,

puis de la viande et faire dorer; ajouter un peu de bouillon de temps en temps; laisser cuire couvert à feu doux. Quand la cuisson est à moitié, assaisonner avec sel et poivre et finir la cuisson à découvert au four, en l'arrosant souvent. Retirer la viande; dégraisser la sauce, et lier avec de la fécule délayée.

Gigot de mouton braisé.

Mettre un gigot dans une lèchefrite avec du beurre fondu, faire prendre couleur en arrosant souvent avec du bouillon de poulet, laisser cuire pendant 3 heures à 3½ heures; dégraisser la sauce; ajouter un peu d'eau et lier avec fécule de maïs. Servir avec carottes, pois et pointes d'asperges.

Gigot de mouton braisé et purée de haricots.

Mettre avec du beurre dans une casserole longue et étroite un gigot de mouton dont on a coupé le manche et scié l'os. Faire revenir pendant ¼ d'heure sur un feu modéré; glisser sous la viande une couche de légumes, ajouter sel, gros poivre, clous de girofle, gousse d'ail, bouquet de cuisine, mouiller avec 2 tasses de bouillon, faire réduire; mouiller de nouveau à mi-hauteur avec bouillon ou eau chaude et faire finir la cuisson doucement. Retirer le mouton; dégraisser et lier la sauce. Servir avec une purée de haricots.

Gigot de mouton mariné et lardé.

Couper court le manche et scier l'os d'un gigot de mouton, enlever la peau du côté de la noix, mettre dans une casserole longue, couvrir avec une marinade cuite et refroidie, laisser macérer pendant 3 jours dans un lieu frais; égoutter, éponger, larder et faire rôtir en arrosant souvent la viande. Saler après cuisson. Servir avec une sauce piquante préparée avec une partie de la marinade et le jus du gigot.

37ème LEÇON.

LE MOUTON. (suite).

Ne mets pas ta joie dans l'abondance de la bonne chair.
(ECCLESIASTIQUE, ch. XVIII, v. 31.)

Foie de mouton.

Couper un foie de mouton en moyens morceaux; hacher fin 2 ou 3 oignons, les faire revenir avec du saindoux dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient cuits, sans les laisser prendre couleur, ajouter le foie, feuille de laurier, sel et poivre, laisser cuire quelques instants, mettre une pincée de farine, un peu de bouillon, quelques gouttes de citron et laisser cuire pendant 12 à 15 minutes.

Selle de mouton braisée.

Préparer une selle de mouton, ayant soin que les rognons ne soient pas enlevés, saler, poivrer, rouler et ficeler. Mettre dans une casserole avec légumes tranchés, ajouter du bouillon et laisser cuire à vase clos. Quand la viande est aux ¾ de la cuisson, enlever le surplus de liquide, laisser dorer la selle au four, à découvert, en l'arrosant souvent.

Rognons de mouton sautés.

Enlever la peau des rognons, les couper en tranches minces et les préparer tout comme les rognons de veau.

Rognons de mouton grillés.

Enlever la peau des rognons, les couper en deux, mais sans les séparer, assaisonner de sel et poivre, passer à l'huile d'olive, enfiler dans des broches, saupoudrer de panure et de persil et faire griller. Servir avec citrons tranchés.

Ragoût de mouton.

2 livres de mouton coupé par morceaux,
2 oignons coupés en dés,
2 cuillérées à table de farine,

3 livres de pommes de terre,
2 cuillérées à table de beurre.

Chauffer le beurre, y faire dorer la viande avec les oignons et la farine. Verser de l'eau chaude à égalité de la viande, assaisonner avec sel et poivre, laisser mijoter pendant 2 heures, à la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre coupées par morceaux.

Autre préparation.

Couper en morceaux 2 à 3 livres de mouton (poitrine ou épaule), rouler la viande dans la farine et la faire revenir dans la casserole, où on aura fait fondre 2 cuillérées à table de saindoux, assaisonner avec sel, poivre et un peu de sucre.

Quand la viande a pris une belle couleur, enlever la graisse, ajouter de l'eau chaude, un bouquet garni, persil, céleri, feuille de laurier et branche de thym; laisser cuire doucement pendant 1 heure. Ajouter une douzaine de petits oignons, autant de carottes et de petites pommes de terre, 1 pinte de pois verts frais, laisser cuire à feu modéré, puis laisser reposer et dégraisser. Servir très chaud.

Autre préparation.

Foncer une casserole avec des oignons coupés, y placer une couche de côtelettes de mouton, sel et poivre; alterner avec des tranches de pommes de terre crues, ajouter de l'eau chaude à hauteur et faire cuire pendant 2 heures à feu doux, casserole couverte. (Couper en côtelettes 2 carrés de mouton pour ce ragoût.)

Ragoût de mouton au riz.

Faire revenir dans 2 cuillérées à table de saindoux, 2 livres de mouton coupé par morceaux, assaisonner. Lorsque la viande commence à prendre couleur, ajouter 1 oignon coupé fin, 1 chopine d'eau chaude, 2 cuillérées à table de tomates, 1 bouquet garni, couvrir la casserole et laisser mijoter pendant

1 heure; dégraisser. Ajouter ½ livre de riz, 1 chopine d'eau chaude, sel, poivre et laisser cuire doucement pendant 30 à 35 minutes. Retirer la casserole du feu, laisser reposer quelques instants. Servir très chaud.

Mouton à la Jacques-Cartier.

Couper un carré ou un gigot de mouton en morceaux, larder avec du lard et du jambon cru. Faire fondre du lard dans une casserole, y faire revenir la viande pendant ½ heure, ayant soin de la retourner; ajouter une garniture de petits oignons, carottes et navets coupés, assaisonner, arroser avec du bouillon et laisser mijoter pendant 3 heures sur un feu doux. Au moment de servir, dégraisser le ragoût. Servir la viande entourée des légumes.

Langues de mouton.

Echauder les langues et les faire bouillir avec du bouillon et un bouquet de cuisine. Après ¾ d'heure, enlever la peau, assaisonner de sel et poivre puis faire finir la cuisson.

Servir en tranches avec sauce piquante, sauce aux tomates, ou épinards.

Cervelles de mouton.

Laisser tremper les cervelles dans l'eau froide, enlever la peau sanguine, échauder, faire cuire avec sel, poivre, clous de girofle, feuille de laurier, oignons et carottes coupés en rondelles, céleri et persil, le tout couvert d'eau chaude acidulée de vinaigre ou jus de citron. Quand les cervelles sont fermes au toucher, retirer, laisser égoutter, passer aux œufs battus, à la chapelure et faire frire. Préparer une sauce béchamelle à laquelle on ajoute, au moment de servir, 1 jaune d'œuf battu; ou bien encore servir avec sauce piquante. On peut aussi préparer comme rognons sur broche, et servir avec 1 branche de persil et du citron.

Hachis de mouton. (desserte).

Hacher 1 livre de mouton braisé et refroidi. Faire revenir 1 oignon avec du beurre dans une casserole, saupoudrer avec

une pincée de farine, mouiller avec un peu de bouillon, faire cuire pendant 7 à 8 minutes; ajouter le hachis, le faire chauffer sans le faire bouillir en le tournant, assaisonner de sel, poivre et une pincée de persil haché.

NOTE:—La même préparation peut servir pour farcir les tomates, les pommes de terre, etc., ou pour faire des pâtés.

Rissoles de mouton. (desserte).

Hacher une desserte de mouton rôti ou bouilli avec un oignon moyen et un peu de persil; lier avec une sauce béchamelle froide, assaisonner avec sel, poivre, bien mélanger le tout. Préparer une pâte comme pour les tartes, l'étendre mince, couper avec un emporte-pièce, placer sur chaque feuille de pâte 1 cuillérée à table de hachis, mouiller les bords de la pâte et la replier, badigeonner avec du jaune d'œuf, faire cuire dans un fourneau chaud ou dans une haute friture. Servir avec une sauce aux tomates ou avec des légumes en purée.

Pâté de mouton.

Eponger un carré de mouton, le couper en petits morceaux. Foncer un plat avec quelques petits morceaux de lard salé, placer dessus des pommes de terre crues et tranchées, sel et poivre, 1 oignon moyen, céleri et persil hachés, ajouter la viande, arroser le tout d'une demi-tasse de bouillon. Couvrir avec une pâte à tartes, badigeonner et faire cuire à four modéré pendant 2 heures. Dès que la pâte a pris belle couleur, la couvrir avec un papier brun, pour l'empêcher de brûler.

Escalopes de mouton aux champignons.

1 livre de mouton (desserte) coupé en tranches,
½ tasse de tomates,
½ livre de champignons.

Préparer une sauce aux tomates, ajouter les champignons passés au beurre, les tranches de mouton et faire chauffer sans laisser bouillir. Servir avec croûtons frits au beurre.

38ème LEÇON.

L'AGNEAU.

Semblable à l'agneau qu'on mène à la tuerie,
Il n'ouvre point la bouche.
(ISAIE, Ch. 53, v. 7.)

La viande d'agneau, par sa légèreté, est favorable aux enfants, aux vieillards, aux faibles et délicats.

Quartier d'agneau rôti.

Couper le manche du gigot, envelopper la viande de papier beurré, la faire rôtir, en l'arrosant souvent avec un peu de beurre fondu. Au bout d'une heure, enlever le papier, saler, saupoudrer avec de la chapelure et laisser rôtir jusqu'à parfaite cuisson.

Côtelettes d'agneau.

Parer les côtelettes ; faire fondre du beurre dans une poêle, y faire revenir les côtelettes des deux côtés, assaisonner.

Servir avec pois verts.

Côtelettes d'agneau grillées.

Préparer les côtelettes, assaisonner de sel et poivre, les passer dans du beurre fondu ou dans l'huile d'olive, les placer sur gril, laisser griller pendant 6 à 8 minutes.

Autre préparation.

Prendre des côtelettes ou un morceau de poitrine, donner une belle forme, saler, poivrer, paner et faire frire.

Agneau sauté.

Couper en morceaux une épaule d'agneau, faire revenir avec du beurre et quelques tranches d'oignons, sel, poivre.

Quand la viande a pris une belle couleur, ajouter 1 tasse de pois verts, du persil haché fin, laisser cuire à vase clos, en

sautant la casserole de temps en temps; ajouter, au besoin, un peu de bouillon.

Poitrine d'agneau grillée.

Désosser une poitrine d'agneau, lui donner une belle forme, la mettre dans la casserole avec bouquet garni, sel, poivre, eau à égalité et faire bouillir jusqu'à parfaite cuisson. Retirer du feu, laisser refroidir sous presse; trancher, passer chaque tranche dans l'œuf battu et la panure puis faire griller des deux côtés dans du beurre.

Dresser les tranches en couronne sur un plat, garnir le centre d'asperges sautées au beurre.

Blanquette d'agneau.

Couper en morceaux 1 épaule ou une poitrine d'agneau, mettre dans une casserole avec de l'eau, sel, poivre, 1 oignon, 1 carotte, céleri, poireau. Après $1\frac{1}{2}$ heure de cuisson, retirer la viande, faire fondre un morceau de beurre, ajouter la viande, saupoudrer avec une cuillérée à table de farine, verser peu à peu le bouillon de la cuisson et faire bouillir pendant quelques instants; retirer du feu, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.

Au moment de servir, retirer la viande; lier la sauce avec 1 ou 2 jaunes d'œufs, un peu de jus de citron et persil haché, couler et verser sur la viande.

Foie d'agneau frit.

Trancher un foie d'agneau, fariner, passer dans de l'œuf battu et dans la chapelure, faire frire, assaisonner.

Servir bien chaud.

Foies d'agneaux.

Prendre 2 foies d'agneaux, les trancher; faire revenir un oignon coupé, dans du beurre, y mettre les foies saupoudrés de farine et faire frire des deux côtés à feu vif; ajouter du

bouillon, sel, poivre et un fragment de feuille de laurier, et laisser mijoter pendant quelques minutes. Servir.

Ris d'agneaux.

Faire blanchir quelques ris d'agneaux jusqu'à ébullition, égoutter, passer à l'eau froide puis laisser refroidir; couper en tranches pas trop minces, saler, poivrer, puis enfiler à des brochettes en alternant avec de minces tranches de lard salé. Faire frire.

Ris d'agneaux au gratin.

Couper en morceaux quelques ris d'agneaux blanchis; faire fondre un peu de beurre dans une casserole, ajouter quelques tranches de jambon coupé en dés, faire revenir, puis laisser cuire pendant $\frac{1}{4}$ d'heure avec une tasse de sauce béchamelle et quelques champignons coupés par rondelles, assaisonner avec sel et poivre. Retirer et laisser refroidir, ajouter les ris d'agneaux avec un peu de poulet ou de langue coupé par dés. Beurrer des timbales, les remplir avec cette préparation, saupoudrer de chapelure, ajouter des noisettes de beurre et laisser gratiner au four.

NOTE :—La même préparation peut servir pour les pâtés aux ris d'agneaux: foncer un moule avec de la pâte brisée, ajouter la viande, couvrir avec une feuille de pâte, badigeonner et laisser dorer au four.

Epaule d'agneau en galantine.

Désosser une épaule, la farcir avec parties égales d'agneau, de chair à saucisse hachée et de jambon cru coupé en dés; assaisonner avec sel et poivre, donner une belle forme longue, coudre, envelopper dans un linge blanc, attacher et faire cuire à la vapeur pendant une heure. Après cuisson, mettre la viande entre deux presses, laisser refroidir, couper par tranches, servir sur laitue avec une cuillérée à table de gélatine sur chaque tranche.

Ragoût d'agneau au riz.

Couper en morceaux une épaule ou un carré d'agneau, mettre dans une casserole avec beurre, oignon, persil, céleri, poireaux hachés ; faire revenir le tout sans laisser prendre couleur ; assaisonner de sel et poivre, ajouter du bouillon et laisser cuire. Prendre une pinte de bouillon, ajouter ½ tasse de riz, 5 ou 6 cuillérées à table de tomates, un peu de poivre rouge et laisser cuire sans trop brasser, pour ne pas briser les grains de riz.

Servir la viande entourée de riz.

Ragoût d'agneau. (autre)

Couper par morceaux une poitrine d'agneau. Faire chauffer dans un chaudron en fer, 1 cuillérée à table d'huile d'olive, ajouter la viande et la faire sauter à feu vif jusqu'à ce qu'elle ait pris une belle couleur dorée. Ajouter une pinte d'eau chaude, sel, poivre, un peu de thym, du persil, laisser cuire doucement à vase clos. Ajouter au besoin un peu de bouillon chaud.

Desserte d'agneau.

Couper en tranches une desserte d'agneau, faire revenir au beurre, ajouter 2 cuillérées à table d'échalotes ou d'oignons hachés, saler et poivrer, saupoudrer avec de la farine, ajouter du bouillon chaud, 2 cuillérées à table de sauce aux tomates, mêler le tout et laisser cuire pendant 10 minutes.

On peut ajouter à la même préparation soit des pommes de terre crues, soit des petits pois verts ou encore une sauce piquante ; ou bien mêler à une sauce béchamelle et laisser gratiner au four.

Croquettes d'agneau.

Prendre une desserte d'agneau soit rôti ou bouilli, enlever la peau et les nerfs, passer la viande à la machine, saler, poivrer, lier la viande avec une sauce béchamelle froide. For-

mer ensuite des croquettes, les paner et les faire frire à haute friture.

Rissoles d'agneau.

Prendre une desserte d'agneau, enlever les nerfs et la peau, hacher avec un peu d'oignons revenus dans une cuillérée à table de beurre, assaisonner avec sel et poivre, lier avec quelques cuillérées de sauce béchamelle. Prendre une pâte brisée, étendre très mince; couper avec un emporte-pièce des rondelles de pâte, placer au milieu 1 cuillérée à table de viande, replier en demi-lune, badigeonner avec les œufs battus et faire cuire à four chaud .

39ème LEÇON.

LA VOLAILLE.

> Tout ce qui se meut et qui a vie
> vous servira de nourriture.
> (Genèse, Ch. IX, v. 3.)

La volaille, en général, constitue une nourriture saine, convenant à tous les âges et à tous les tempéraments. Bouillie ou rôtie, elle est toujours appréciée, nourrissante, facile à digérer. Ces seules qualités suffiraient pour la mettre au premier rang des animaux domestiques destinés à notre alimentation.

Mais de quel secours la volaille n'est-elle pas pour les malades, les convalescents, les enfants et les vieillards?

Elle a le privilège, sous un petit volume, de fournir un aliment dont la légèreté et la puissance nutritive des sucs sont en quelque sorte uniques.

Poulet grillé.

Prendre un poulet très jeune d'une livre ou 1½ livre, le préparer comme pour poulet à la crapaudine, assaisonner de

sel et poivre, passer au beurre fondu, placer sur un gril ayant soin que l'intérieur soit du côté du feu, arroser de temps en temps avec du beurre fondu et laisser cuire pendant 20 minutes.

Poulet rôti.

Préparer un poulet, le saler; faire fondre dans une lèchefrite, 2 cuillérées à table de beurre, ajouter quelques rondelles de carottes, puis le poulet et mettre au four; retourner souvent le poulet pour qu'il prenne couleur de tous côtés et l'arroser au besoin avec un peu d'eau chaude ou avec du bouillon.

Après cuisson, retirer le poulet et lier la sauce avec un peu de fécule.

Poulet au pot-au-feu.

Plumer, vider, éponger une vieille poule. Hacher le foie et le cœur avec un peu de jambon ou de lard salé et 2 ou 3 tranches de pain trempées et exprimées, ajouter un peu de persil haché, sel et poivre et lier avec un œuf; amalgamer le tout, en farcir la poule, coudre et faire cuire dans un chaudron avec de l'eau chaude légèrement salée et un bouquet garni.

Poulet Montmorency.

Préparer un poulet, le brider. Mettre au fond d'une casserole carottes et oignons coupés par rondelles, y placer le poulet saupoudré de sel et poivre, ajouter 1 bouquet garni, 1 branche de thym, 1 tasse de bouillon, couvrir la casserole et laisser cuire pendant 1½ heure, à feu doux. Quand la cuisson est à point, retirer le poulet; ajouter à la sauce un peu de farine délayée, laisser bouillir et couler.

Entourer le poulet de légumes et servir la sauce à part.

Poulet à la financière.

Couper un poulet par morceaux, assaisonner de sel et poivre, rouler dans la farine, faire prendre couleur dans du beurre

fondu, couvrir avec de l'eau chaude et laisser cuire. (On peut ajouter 1 verre de vin, quelques truffes ou des champignons.)

Poulet à la crapaudine.

Après avoir préparé un poulet, le couper horizontalement depuis la pointe de l'estomac jusqu'à la jointure des ailes, sans cependant détacher les deux parties; l'aplatir légèrement pour briser les os, fixer les ailes avec une brochette; enduire le poulet de beurre fondu, assaisonner de sel et poivre et laisser cuire au four. A moitié cuisson, saupoudrer avec de la chapelure, arroser avec du beurre, terminer la cuisson sur un gril.

Filet de poulet.

Enlever les filets d'un ou plusieurs poulets, les assaisonner de sel et poivre, les passer dans la crème fraîche et dans la farine et les laisser cuire doucement dans une poêle avec du beurre fondu, jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur. Ajouter sur chaque filet un peu de beurre, couvrir avec un papier beurré et faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Après cuisson, placer chaque filet sur une tranche de jambon rôti, entouré de champignons sautés. Servir avec une sauce veloutée.

Poulet à toute saison.

Après avoir préparé un jeune poulet, enlever les ailerons, cuisses et suprêmes, assaisonner de sel et poivre, rouler dans la farine, les œufs battus et la chapelure; faire fondre dans une lèchefrite un peu de beurre, ajouter la viande, laisser cuire pendant 20 minutes dans un fourneau chaud, en arrosant souvent avec du beurre fondu. Servir avec une sauce béchamelle.

Poulet sauté.

Prendre un jeune poulet, le couper, le mettre dans une casserole sur un grand feu avec un morceau de beurre, sel,

poivre, un bouquet garni, sauter le poulet pendant 10 minutes, le mouiller avec 1 tasse d'eau et laisser cuire. Après cuisson, lier avec un peu de farine.

Poulet sauté aux tomates.

Découper un poulet, le mettre dans une casserole avec beurre, sel, poivre, une gousse d'ail, un bouquet de persil garni avec laurier, le faire revenir puis cuire à feu modéré en le retournant souvent. Après cuisson, arroser avec 4 cuillérées à table de bouillon. Faire sauter dans du beurre à feu vif 4 grosses tomates coupées en quatre, les assaisonner de sel et poivre; aussitôt chaudes, les retirer. Dresser le poulet et l'entourer avec les tomates.

Poulet au blanc.

Barder un poulet, le faire cuire dans du bouillon de pot-au-feu, puis le retirer. Préparer un roux blond avec beurre et farine délayée avec le bouillon; remettre le poulet dans la casserole et laisser mijoter le tout jusqu'à parfaite cuisson.

Poulet sauté à la ménagère.

Couper un poulet par morceaux; faire revenir dans une casserole, 1 carotte et 1 oignon coupés en dés, ajouter les morceaux de viande, un bouquet, sel, poivre et laisser cuire doucement; retirer les morceaux à mesure qu'ils sont cuits; laisser réduire le bouillon, ajouter quelques cuillérées à table de purée de tomates, faire bouillir. Lier la sauce et verser sur le poulet.

Poularde à la pastourelle.

Préparer la poule. Hacher 1 gros oignon, 3 échalotes, faire revenir dans une poêle en fer avec 2 cuillérées à table de beurre; ajouter ½ livre de bacon en dés et laisser cuire. Quand le bacon est bien coloré, ajouter 1 tasse de chapelure blanche et fraîche, ½ feuille de laurier, une pincée de thym haché fin, une pincée de persil haché, 2 cuillérées à soupe de

bouillon, assaisonner avec poivre et sel, en tenant compte que le bacon est déjà salé. Farcir, brider, barder la poule, la mettre dans une casserole avec carottes, oignons, 1 petit bouquet garni, un morceau de beurre; couvrir d'un papier beurré, mettre à four chaud et arroser souvent. Faire cuire pendant environ 1 heure, puis sortir la volaille, la dresser sur un plat, l'entourer de tranches de bacon, l'arroser d'un peu de jus et la mettre au four pendant 5 minutes. Entourer de cresson. Servir la sauce séparément.

Poulet rôti au cresson.

Vider, flamber, ficeler le poulet, le saler, poivrer, le mettre entre des bardes de lard et l'embrocher pour le faire cuire, à feu vif. Servir sur du cresson arrosé d'un filet de vinaigre.

Poularde à l'estragon.

Brider une poularde, mettre à l'intérieur un morceau de beurre et une pincée de feuilles d'estragon, barder et faire prendre légèrement couleur avec du beurre, dans une casserole; arroser avec du bouillon et laisser cuire. Débrider, retirer la poularde et lier la sauce avec fécule délayée.

Poularde farcie à la ménagère.

Mettre dans une casserole 2 cuillérées à table de beurre, ajouter 1 échalote ou un oignon haché fin, laisser colorer légèrement; ajouter le foie haché de la volaille, $\frac{1}{4}$ livre de mie de pain trempée au lait, sel, poivre, 1 pincée de persil haché; bien mélanger le tout, en farcir une poule après l'avoir vidée et flambée. Ficeler et barder, mettre dans une casserole foncée avec carottes, oignons, thym, laurier, beurre et laisser cuire pendant environ $1\frac{1}{2}$ heure. Enlever la barde de lard et servir la volaille avec la sauce.

Poule au riz.

Mettre la poule dans une casserole avec de l'eau, de manière qu'elle baigne entièrement; ajouter sel, poivre, un peu

de laurier, clou de girofle, 3 oignons, 2 carottes, ½ livre de lard gras coupé en morceaux. Aux ¾ de la cuisson, enlever les oignons, les carottes et mettre 1 livre de riz bien lavé. Le riz étant cuit, retirer la poule et la dresser sur le riz.

Poularde au riz.

Préparer un poulet, le farcir avec 1 tasse de riz cuit, sel, un peu de poivre rouge, 2 cuillérées à table de tomates, 2 cuillérées à table de beurre, persil haché; faire cuire comme un poulet rôti et servir avec une sauce aux tomates.

Poulet au riz.

Préparer un poulet comme le précédent, le couper par morceaux, l'assaisonner de sel et poivre, le laisser reposer puis le mettre sur le feu dans de l'eau chaude légèrement salée, ajouter un bouquet de cuisine et laisser cuire doucement. Quand le poulet est aux ¾ de la cuisson, ajouter 1 tasse de riz, laisser cuire lentement pendant ½ heure sans brasser, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Servir le poulet entouré de riz.

Poule en daube.

Prendre une poule et, après l'avoir préparée, la placer dans un chaudron en fer avec ¼ livre de lard coupé en dés, laisser prendre couleur; saupoudrer de sel et poivre, ajouter un bouquet de cuisine, 1 pied de veau désossé, 1 tasse de bouillon et laisser cuire à vase clos, sur un feu doux. Après 1 heure de cuisson, ajouter 2 carottes et 1 oignon coupés par rondelles, du bouillon si nécessaire, et terminer la cuisson.

Poulet à la sauce aux tomates.

Vider, flamber, brider, barder un poulet, mettre dans une casserole avec beurre fondu, quelques rondelles de carottes, sel et poivre, faire cuire pendant 1 heure dans un vaisseau couvert. Débrider et servir avec une sauce aux tomates.

Poulet à la sauce aux tomates et aux champignons.

1 poulet,
4 tasses de bouillon ou d'eau,
1 tasse de sauce aux tomates très épaisse,
1 tasse de champignons,
sel et poivre.

Après avoir préparé le poulet, le couper en morceaux, le mettre dans une casserole, le saler, le poivrer, le couvrir avec le bouillon ou l'eau et laisser cuire pendant 1 heure ou plus jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter alors 1 tasse de sauce aux tomates très épaisse, laisser cuire encore 10 minutes. Retirer les morceaux de poulet, les ranger sur un plat chaud. Faire réduire la sauce; si c'est nécessaire, la passer à la passoire fine; la verser sur le poulet et décorer le tour du plat avec les champignons sautés au beurre et quelques branches de persil.

Poulet à la fermière.

Couper un poulet par morceaux, le faire revenir dans une casserole avec du beurre, ajouter carottes, oignons, céleri, persil, coupés en dés, sel et poivre, puis 1 pinte d'eau. Quand le poulet est à moitié cuit, ajouter $\frac{1}{4}$ livre de jambon cru coupé en dés et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Au moment de servir, retirer la viande et les légumes; dégraisser la sauce et la lier avec de la fécule délayée.

Blanquette de volaille.

Couper un poulet par morceaux, saupoudrer de farine, faire revenir dans la poêle avec du beurre, ajouter oignons, persil, de l'eau pour couvrir, assaisonner de sel, poivre, muscade et laisser cuire pendant 1 heure. Au moment de servir, ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de crème et un œuf battu.

Blanquette au poulet.

Couper le poulet par morceaux, le mettre sur le feu dans une casserole avec de l'eau chaude, sel et poivre, un bouquet garni, un oignon piqué de 3 clous de girofle, 1 petit fragment de feuille de laurier et un peu de thym. Laisser cuire lentement pendant 1 heure. Quand la viande est à point, retirer les morceaux; préparer une sauce béchamelle avec le bouillon et quelques gouttes de citron, remettre la viande et laisser mijoter. Au moment de servir, lier la sauce avec 1 ou 2 jaunes d'œufs.

40ème LEÇON.

LA VOLAILLE. (suite).

Vous lui avez préparé un aliment merveilleux,
Des cailles en nourriture.
(LIVRE DE LA SAGESSE, Ch. XVI, v. 2.)

Poulet à l'estragon.

Lier au beurre quelques feuilles d'estragon coupées fin, introduire cette liaison à l'intérieur d'un jeune poulet lardé, le faire cuire dans du bouillon, ou dans le pot-au-feu. Après cuisson, retirer le poulet. Préparer une sauce à la poulette, assaisonner de sel, poivre, jus de citron; ajouter 1 cuillérée à table de feuille d'estragon, lier avec 1 ou 2 jaunes d'œufs, couler et servir avec le poulet.

Soufflé au poulet.

Faire fondre 1 cuillérée à thé de beurre, ajouter 1 cuillérée à thé de farine, graduellement 1 tasse de lait, 1 cuillérée à table de mie de pain ou de biscuits, saler, faire cuire pendant 1 minute. Retirer du feu, ajouter $1/4$ tasse de poulet haché fin

et 1 blanc d'œuf battu en neige, verser ce mélange dans un moule légèrement beurré, couvrir d'un papier beurré, faire cuire à four modéré au bain-marie, jusqu'à ce que le milieu soit ferme, démouler et servir avec une sauce blanche.

Soufflé de volaille.

Hacher une desserte de volaille, ajouter sel, poivre, un peu de muscade, persil haché, assez de sauce béchamelle pour lier et chauffer sans laisser bouillir la préparation; retirer, incorporer 2 jaunes d'œufs battus et les blancs montés en neige; beurrer un plat, y mettre la préparation et la faire cuire à four modéré au bain-marie pendant 10 à 15 minutes.

Poulet à la Créole.

Couper un poulet par morceaux, l'assaisonner avec sel, poivre et un peu de Paprika. Faire revenir 1 oignon tranché, dans de la graisse de volaille, y mettre la viande, laisser prendre couleur, puis verser un peu de bouillon et faire cuire pendant 1 heure; ajouter 1 boîte de tomates, 1 tasse de riz et 1 piment vert coupé en dés, (ayant soin de retirer les grains) et faire cuire à vase clos pendant 1 heure, à four modéré.

Suprêmes de poulet printanier.

Enlever la peau d'un poulet; avec un couteau tranchant, détacher les filets, prendre le blanc près des ailerons et de l'os de la poitrine, aplatir légèrement, assaisonner, fariner, sauter au beurre, faire prendre couleur, couvrir avec papier beurré et laisser cuire doucement au four. Après cuisson, servir entouré de pois, de haricots verts, de quelques pointes d'asperges et d'une sauce béchamelle.

Chapon à la Richelieu.

Brider un chapon et le faire revenir avec du beurre. Quand il a pris une belle couleur, ajouter de l'eau, laisser cuire lentement à vase clos et retirer le chapon. Dégraisser la sauce, la lier avec de la fécule délayée, la faire cuire pendant

10 minutes et la couler. Servir avec le chapon et de petits pois verts.

Canard domestique.

Préparer un canard, le laisser reposer. Faire une farce avec 3 pommes sures, 2 cuillérées à table de raisin (épépiné), 10 ou 12 prunes, 1 tranche de pain émietté, $\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de sucre, $\frac{1}{8}$ cuillérée à thé de sel. Verser l'eau bouillante sur les prunes et le raisin, ajouter les miettes de pain, le sel et le sucre. Farcir le canard, le brider et mettre au fond dans une casserole. Pendant la cuisson, arroser souvent avec du jus d'orange. Au moment de servir, verser un peu de jus d'orange dans la sauce.

Canard à l'étuvée.

Préparer un canard, larder, saler et mettre dans une casserole avec des tranches de lard, des tranches de jambon cru, un peu de bouillon, 1 oignon, céleri, persil, poivre rond, carottes, feuille de laurier et quelques grains de genévrier. Faire cuire sur un feu doux en tournant souvent le canard, le retirer après la cuisson. Ajouter quelques champignons, dégraisser et lier la sauce comme la précédente.

Dinde farcie aux marrons.

Préparer et vider une dinde, la farcir avec la préparation suivante:

Prendre 1 oignon, 1 branche de céleri, 2 branches de persil haché finement, 1 tranche de mie de pain émiettée, faire revenir le tout dans une poêle avec 2 cuillérées à table de beurre. Enlever à l'aide d'un couteau, la première enveloppe des marrons, mettre dans une casserole assez d'eau pour couvrir, faire cuire pendant 10 à 12 minutes; enlever la seconde enveloppe, réduire en purée, mélanger à la farce déjà préparée, assaisonner de sel et poivre et farcir la dinde.

Foncer une casserole avec 4 cuillérées à table de beurre ou de graisse de rôti, 1 oignon, 1 carotte tranchée, 1 branche de céleri, 2 branches de persil, faire revenir ces légumes, y déposer la dinde après l'avoir bardée et la faire cuire au four pendant 3 ou 4 heures en l'arrosant souvent avec le jus, ou au besoin, avec un peu d'eau et de bouillon. Lorsqu'elle est à point, la retirer et finir la sauce avec ½ cuillérée à table de farine et 1 tasse de bouillon ou d'eau.

On peut aussi farcir la dinde avec des huîtres et du pain, ou avec de la viande à saucisse, ou encore avec des pommes de terre et de fines herbes.

Dinde en béatilles.

Si la dinde est maigre, il est mieux de la mettre en béatilles. Couper alors la dinde en morceaux, rouler à la farine, faire roussir dans du beurre, couvrir d'eau chaude, assaisonner de sel et poivre, ajouter des fines herbes et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.

NOTE:—Il faut toujours faire bouillir les débris de volailles, gésier, cœur et fressure à part, et à grande eau. Quand ils sont cuits, les jeter dans les béatilles; sans cette précaution, on risque de gâter le mets.

Dinde en daube.

On met ordinairement à la daube une dinde qui ne serait pas assez tendre pour être rôtie. Vider, piquer, larder et ficeler. Mettre dans une marmite et ajouter persil, ciboules, 2 échalotes, une demi-gousse d'ail, thym, laurier (le tout haché), sel, gros poivre, 1 pinte d'eau, fermer hermétiquement et faire cuire à très petit feu pendant 5 heures. La cuisson terminée, on met la sauce en gelée.

Oie rôtie.

Hacher 4 oignons bien fin, les faire frire avec poivre, sel, persil, pain émietté, une cuillérée de sauge, 2 cuillérées à table

de beurre; farcir l'oie, la placer dans une lèchefrite, ajouter une chopine d'eau. Pendant la cuisson, arroser souvent l'oie, en ayant soin de la tourner. On peut se servir d'une farce de patates, ou bien de pommes tranchées. On mange généralement l'oie avec compote de pommes, d'atocas, ou mieux encore, avec gelée de pommes.

Canards gras.

Les canards gras se préparent avec la même farce que les oies, se cuisent de la même manière, et se mangent avec les mêmes composés.

Mayonnaise de poulet. (desserte).

Découper du poulet cuit, en petits morceaux, enlever la peau, les os, assaisonner avec sel, poivre, huile et vinaigre. Une heure après, dresser les morceaux avec une couche de mayonnaise, entourer avec des demi-cœurs de laitue assaisonnée, décorer avec des cornichons et avec des olives sans noyaux.

Croquettes au poulet. (desserte).

Hacher une desserte de poulet, ajouter un peu de citron râpé, sel, poivre, quelques cuillérées de sauce béchamelle froide, former des croquettes, rouler dans les œufs et la chapelure, faire frire. Servir avec des légumes à la Béchamel.

Rissoles au poulet. (desserte).

Préparer le poulet comme pour croquettes. Prendre de la pâte roulée, couper des abaisses rondes, déposer au centre de chaque abaisse 1 cuillérée à table de la farce, humecter, abaisser, plier en demi-lune, badigeonner avec jaune d'œuf battu et faire cuire au fourneau chaud.

Rissoles de volailles. (desserte).

Prendre des morceaux de poulet ou de dinde de la largeur de 3 doigts, les envelopper dans une pâte feuilletée, assaison-

ner de poivre et sel et faire rôtir dans du saindoux, jusqu'à ce qu'ils soient d'un beau jaune. Servir avec une sauce aux tomates ou avec crème à part.

Coquilles de poulet aux cornichons. (desserte).

Couper en dés une desserte de poulet froid, la mêler à un tiers de son volume de cornichons coupés et lier avec de la mayonnaise ; sur des coquilles de table mettre une feuille de laitue, ajouter 2 cuillérées à table de la préparation, couvrir avec de la mayonnaise, garnir avec des œufs cuits dur.

Timbales de poulet. (desserte).

Prendre un reste de viande de poulet, le passer à la machine avec 1 oignon, le faire revenir dans 1 cuillérée à table de beurre, ajouter bouillon, sel, poivre et laisser cuire pendant quelques minutes. Préparer des timbales, les remplir du hachis, saupoudrer de panure et noisettes de beurre, faire gratiner au four.

41ème LEÇON

PETIT GIBIER.

Le paresseux ne rôtit pas son gibier,
Mais l'activité est pour l'homme un précieux trésor.
(PROV., ch. XII, v. 27.)

Perdrix à la broche.

Plumer, vider une perdrix, barder au lieu de piquer, introduire à l'intérieur quelques branches de céleri, mettre à la broche, en prenant garde de laisser trop cuire.

Perdrix farcies et rôties.

Préparer une farce avec les foies, du lard, persil, ciboule hachés et un peu de sel. Farcir la perdrix, coudre l'ouverture,

trousser les pattes sur l'estomac, en les bridant avec du gros fil, mettre à la broche avec bardes de lard et papier beurré. On peut mêler à la farce une truffe hachée.

Perdrix à l'étuvée.

Mettre dans une casserole des bardes de lard, oignons, carottes, bouquet garni, bouillon, un verre de vin blanc, sel et poivre. Ajouter les perdrix, trousser les pattes en dedans, faire cuire à petit feu. Servir avec le jus de la cuisson dégraissé et lié.

Perdrix à la purée.

Faire cuire comme la précédente, et dresser sur une purée de pois ou avec du chou braisé.

Perdrix aux choux. (deux).

Les deux perdrix étant flambées, vidées et troussées, mettre dans le fond d'une casserole, des bardes de lard blanchi, y placer les perdrix, ajouter quelques oignons, sel, poivre, 1 carotte, 1 bouquet garni et 2 clous de girofle.

Mettre 1 chou dans une marmite; lorsque le chou sera à moitié cuit, le faire égoutter, le mettre sur les perdrix, couvrir le tout de bardes de lard et d'un rond de papier beurré; mouiller avec 2 tasses de bouillon et faire cuire à feu doux pendant 2 heures pour jeunes perdrix. Pour servir, presser les choux, égoutter les perdrix, les débrider, les dresser sur un plat, entourer du chou ainsi que du lard.

Perdrix en salade.

Prendre des perdrix rôties, les dépecer, parer et dresser les morceaux sur des cœurs de laitue avec œufs, cornichons, filets d'anchois et câpres. Assaisonner comme une salade. Servir.

Perdrix à la crème.

Faire cuire 1 perdrix dans une casserole avec 1 oignon et du beurre. Aux ¾ de la cuisson, ajouter de la crème sure ou de

la crème acidulée au citron; finir la cuisson en l'arrosant avec de la crème.

Perdrix à la casserole.

Préparer les perdrix, les brider, les mettre dans une casserole avec beurre, sel et poivre et les laisser cuire en les arrosant souvent. Quand elles sont à point, les retirer; dégraisser la sauce, ajouter un peu de bouillon et un filet de vin, lier et couler.

Perdrix sautées.

Prendre des jeunes perdrix, les couper par morceaux. Faire fondre du beurre dans une casserole, y mettre les perdrix, assaisonner de sel et poivre et faire revenir; ajouter un peu de bouillon, quelques champignons ou truffes, un peu de vin ou du jus de citron ou d'orange.

Perdreaux à la Maître d'hôtel.

Fendre en deux des perdreaux, sans séparer les morceaux, aplatir et faire mariner, puis griller et servir avec du beurre manié, du persil et du jus de citron.

Perdreaux au gratin.

Découper les perdreaux, rôtis de la veille, les chauffer dans un peu de bouillon avec persil, poivre, un filet de vinaigre. Mettre dans un plat qui va sur le feu: un morceau de beurre, échalotes hachées, une bonne poignée de chapelure; ajouter les perdreaux, saupoudrer de chapelure et faire gratiner au four. Servir chaud. On peut aussi servir avec une sauce aux truffes.

Perdreaux à la Chopin.

Faire revenir les membres des perdreaux dans un roux de belle couleur, mouiller avec du bouillon, ajouter de petits oignons déjà passés au beurre, du lard, un bouquet garni, sel et poivre, et, si désiré, quelques marrons grillés, champignons,

olives et un peu de vin; laisser cuire. Avant de servir, dresser quelques croûtons frits autour du plat.

Perdreaux aux champignons.

Couper des perdreaux en deux, les faire revenir dans du beurre, puis retirer. Hacher persil, échalotes, quelques champignons, mettre ce mélange dans une casserole avec un peu de farine, sel, poivre, mouiller avec du bouillon, faire réduire, en entourer les perdeaux; couvrir le tout d'une barde de lard, puis d'un papier huilé et faire cuire pendant 15 à 20 minutes.

Salmis de perdreaux.

Faire fondre dans une casserole un morceau de beurre manié avec de la farine, ajouter quelques lardons, 2 échalotes entières, un bouquet garni, poivre, un peu de sel et mouiller avec 2 tasses de bouillon.

Enlever les membres et les filets des perdreaux, rôtis de la veille, les mettre chauffer dans cette sauce sans les faire bouillir, puis les dresser sur des tranches de pain grillé, en les arrosant avec la sauce de laquelle on a retranché les deux échalotes et le bouquet garni.

Gélinotte.

On la prépare comme les perdrix.

Gélinottes rôties.

Plumer, vider, larder les gélinottes et les faire rôtir pendant 20 minutes. On peut aussi les faire revenir au beurre et joindre des croûtons, des champignons.

Pigeons à la crapaudine.

Les pigeons étant préparés comme les gélinottes, les fendre sur le dos sans séparer les moitiés et aplatir sans briser les os. Arroser d'huile fine ou de beurre fondu, couvrir de persil, de ciboule hachés, sel, poivre, mie de pain ou chapelure et

faire griller sur un feu doux jusqu'à ce que les pigeons aient une belle couleur dorée. Servir avec une sauce piquante.

Canard sauvage rôti.

Préparer un canard, le laver, l'éponger, remplir l'intérieur avec des feuilles de céleri et de persil, brider, assaisonner de sel et poivre. Faire fondre du beurre dans une poêle, y mettre le canard, le faire cuire au four en l'arrosant souvent. Quand il est à point, servir avec cresson, tranches de citron ou avec de la gelée de gadelles.

NOTE:—Le canard sauvage se sert sans sauce.

Canard sauvage en salmis.

Couper en 4 morceaux un canard rôti, le mettre dans une casserole avec les parures, la carcasse, oignons et carottes émincés, un fragment de laurier, un peu de bouillon et laisser cuire pendant ½ heure. Couler, remettre la sauce sur le feu, lier avec un peu de fécule délayée et faire cuire; ajouter les morceaux de canard et laisser chauffer.

Pigeons à la tartare.

Nettoyer, flamber des pigeons, les fendre sur le dos, les frotter avec un peu de beurre, les paner avec de la mie de pain mêlée de fines herbes assaisonnées et hachées, et les faire griller à petit feu. Lorsqu'ils ont pris une belle couleur, les servir avec une sauce tartare.

Pigeons farcis.

Parer, vider les pigeons; hacher le foie avec de la chair à saucisse, un peu de lard, mie de pain, persil; ajouter deux jaunes d'œufs, quelques champignons ou truffes, poivre et épices. Farcir les pigeons, les placer dans une marmite, les faire cuire doucement au four en les arrosant souvent. Dégraisser, lier la sauce, laisser cuire pendant quelques minutes, ajouter un peu de jus de citron et servir.

Pigeons à la casserole.

Les pigeons étant préparés comme ci-dessus, les mettre dans une casserole avec un morceau de beurre, quelques tranches de lard, sel, poivre et quatre épices; retourner les pigeons de temps en temps. Lorsqu'ils sont cuits, les dresser sur des tranches de lard avec leur jus et les entourer de croûtons de pain passés au beurre. Servir avec un citron.

Salmis de bécasse.

Vider 2 bécasses, les faire rôtir à bon feu. Prendre les foies, ainsi que quelques foies de volailles, faire revenir dans du beurre avec céleri, persil, oignons hachés. Mettre la purée dans une casserole, la délayer avec quelques cuillérées de sauce brune. Aussitôt les bécasses à point, saler. Diviser chacune en 5 parties, les mettre dans la casserole avec la sauce, chauffer sans ébullition, mêler du jus de citron et dresser sur tranches de pain frit.

Salmis de bécasse. (autre).

Couper une bécasse par morceaux, faire revenir dans du beurre, cuire pendant 12 à 15 minutes; broyer la carcasse, couvrir à égalité d'eau froide et laisser cuire; hacher le foie, le faire revenir dans du beurre, ajouter du bouillon, sel, poivre, un peu de vin blanc et un filet de jus de citron; verser cette sauce sur les morceaux.

Poule des prairies.

Vider la poule, la remplir avec une farce de pain, la brider, la mettre dans une casserole avec quelques dés de jambon ou de lard, de la graisse de rôti ou du beurre, 1 carotte, 1 oignon, faire revenir le tout. Saupoudrer de farine, mouiller avec du bouillon, ajouter persil, céleri, laitue, une cuillérée à table de sucre et faire cuire à petit feu. Après cuisson, retirer, déposer dans un plat chaud sur 2 tranches de pain rôti. Retirer les légumes, finir la sauce avec de la purée de tomates;

glacer la poule, servir le reste de la sauce dans une saucière. Décorer le plat avec cresson et tranches de citron. On peut aussi servir la poule avec une sauce poivrade.

VALEUR NUTRITIVE DU POISSON.

	Eau %	Albumine %	Graisses %	Matières extractives %	Cendres %
Sole	82.67	15.38	0.53	1.11	2.42
Alose	63.90	21.88	12.85	0.11	1.26
Anguille de mer	59.89	13.05	25.69	0.70	0.76
Brochet	79.50	18.35	0.66	0.40	1.08
Doré	81.10	17.00	0.93	.80	0.97
Eperlan	78.29	16.65	3.13	.98	2.03
Hareng	75.35	16.90	6.08	.46	1.67
Hareng fumé	45.78	23.45	14.70	.20	12.07
Carpe	78.90	15.71	4.17	0.08	0.54
Truite	80.50	17.52	0.74	0.44	0.89
Saumon	61.40	17.46	20.00	0.08	0.87
Maquereau	67.60	15.67	15.04	0.28	1.41
Morue	84.20	13.87	0.14	1.00	0.79
Raie	76.40	22.08	0.45	0.17	0.90
Sardines à l'huile	52.01	25.76	15.27	0.24	6.96
Turbot	74.50	16.14	8.34	.143	1.02
Huîtres	86.63	10.01	1.20	.53	2.16

42ème LEÇON.

LE POISSON.

> Ils lui présentèrent un morceau de poisson rôti et un rayon de miel. Il les prit et en mangea devant eux.
> (St Luc, Ch. XXIV, v. 42-43.)

La chair des poissons, bien que moins nourrissante que celle des autres animaux destinés à la nourriture de l'homme, entre cependant pour une grande part dans l'alimentation. Elle est, non seulement agréable à manger, mais, en général, facile à digérer pourvu toutefois que le poisson soit très frais.

Les poissons d'eau douce contiennent une majorité de sels de potasse; les poissons de mer, une majorité de sels de sodium.

Manière de préparer le court bouillon pour faire cuire le poisson.

Pour un poisson de 3 à 4 livres:

3 pintes d'eau,

3 cuillérées à table de vinaigre blanc,

1 tasse de lait,

quelques rondelles de citron dont on a enlevé les pépins,

1 bouquet de cuisine composé de persil, céleri, 1 oignon piqué avec 3 ou 4 clous de girofle, quelques grains de poivre, 1 feuille de laurier.

Faire bouillir le tout pendant une heure. Couler.

Placer le poisson dans une poissonnière, le couvrir de ce bouillon et laisser venir à ébullition. Retirer du feu et laisser frémir pendant 1 demi-heure à ¾ d'heure: le poisson ne doit pas bouillir.

Le poisson cuit de cette manière est imprégné de la saveur du bouillon.

On facilite la conservation des dessertes de poisson en les laissant reposer dans leur bouillon.

Truite au court bouillon.

Préparer une truite, la mettre dans le court bouillon chaud, laisser frémir; après cuisson retirer, placer sur un plat chaud. Servir avec persil et tranches de citron. Servir à part une sauce béchamelle.

Truite sur gril.

Préparer une truite, la couvrir avec de l'huile d'olive, du jus de citron, sel, poivre, clous de girofle, quelques rondelles d'oignons et laisser macérer pendant ½ heure. Faire fondre 3 cuillérées à table de beurre, y passer le poisson, rouler ensuite dans la chapelure et faire rôtir au gril.

La carpe	rôtie	au	gril	se préparent de la même manière.
la barbue	"	"	"	
la sole	"	"	"	
le merlan	"	"	"	
la perche	"	"	"	
la loche	"	"	"	

Truite rôtie.

Préparer une truite, enlever la peau, couper sur la longueur, saler, poivrer, ajouter quelques gouttes de citron, passer à l'huide d'olive et laisser macérer pendant une heure. Passer à l'œuf, à la chapelure et faire rôtir au beurre.

Pour servir aux malades, il sera nécessaire parfois d'enlever l'enveloppe.

Truite rôtie.

Nettoyer la truite, laisser macérer pendant une heure avec sel, poivre, clou de girofle, rondelles d'oignons, le jus d'un citron et 3 cuillérées à table d'huile d'olive. Après macération, passer la truite dans du beurre fondu, puis dans la cha-

pelure, faire cuire avec du beurre dans une poêle et laisser prendre une belle couleur.

NOTE :—On peut aussi passer dans une pâte à crêpe et faire cuire à haute friture.

Filet de truite rôti.

Préparer une truite, enlever la peau, couper en morceaux de l'épaisseur de deux doigts, les aplatir légèrement au moyen d'un couteau. Saler et frotter légèrement avec une rondelle de citron, laisser reposer pendant quelques minutes. Faire fondre 2 cuillérées à table de beurre, y déposer le poisson, laisser cuire à vase clos, en ayant soin de tourner le poisson pour que les deux côtés soient rôtis. Servir avec olives et pommes de terre nouvelles.

Truite en papillotes.

Préparer une truite, éponger, saler, poivrer; couvrir un papier blanc d'une couche de beurre, y placer le poisson, faire un paquet, attacher. Mettre dans une casserole 1 oignon et une carotte coupés en rondelles, ajouter le poisson, le faire cuire au four, en l'arrosant de temps en temps. Au bout de $^3/_4$ d'heure, retirer, développer et servir le poisson avec sa sauce.

Truite en papillotes. (autre préparation.)

Préparer une truite, saler, poivrer; beurrer un papier, y mettre le poisson, envelopper et faire cuire dans une casserole avec bouquet de cuisine, un morceau de beurre et un peu d'eau chaude, laisser cuire doucement. Après cuisson, égoutter le poisson, lier la sauce avec une cuillérée à table de farine, sel, poivre, jus de citron, laisser bouillir quelques instants. Couler et servir avec le poisson.

Truite panée.

Préparer une truite, enlever les filets, ajouter quelques gouttes de citron et laisser macérer pendant une heure; épon-

ger, passer aux œufs et à la chapelure et faire rôtir dans de la graisse chaude. Si la truite est destinée à un malade, on la fait rôtir dans du beurre ou dans de l'huile d'olive.

Truite farcie.

Nettoyer, éponger, saler et poivrer une truite, ajouter du jus de citron et laisser reposer; farcir, coudre, puis rouler le poisson dans de l'œuf battu et dans de la chapelure, puis le faire cuire dans une lèchefrite avec du beurre, à four modéré, en l'arrosant souvent.

Carpe à la sauce béchamelle.

Préparer une carpe, enlever la peau, larder tout le long du dos avec du bacon, mettre dans la poissonnière avec un bouquet, 2 tasses d'eau chaude et laisser cuire pendant ½ heure.

Servir avec une sauce béchamelle, préparée avec le bouillon de la cuisson.

Carpe à la matelote.

Préparer la carpe, la couper en tronçons, la mettre au fond d'une casserole, couvrir d'eau chaude, ajouter un bouquet garni, sel et poivre, laisser frémir pendant ½ heure, puis retirer. Préparer un roux brun avec le bouillon de la cuisson. Servir avec les olives.

Carpe en roulade.

Préparer une carpe, la désosser, conserver le lait et le foie, enlever la peau avec précaution, larder, enlever soigneusement les débris de chair de la carcasse. Préparer une farce avec 3 tranches de pain trempées dans de l'eau froide, du persil, quelques filaments d'oignon, le lait et le foie de la carpe passés à la machine; faire revenir le tout avec du beurre, assaisonner de sel et poivre. Farcir le poisson, le coudre, le déposer dans une casserole foncée avec quelques tranches de lard

et quelques rondelles de carottes, saler et poivrer, ajouter 2 cuillérées à table de beurre, mettre la carpe au fourneau et l'arroser souvent.

Cette carpe se sert avec sa propre sauce.

Carpe à la Laurentienne.

Préparer une carpe (conserver le lait et le foie), enlever la peau. Couvrir la carpe ainsi préparée d'un papier beurré, l'envelopper dans un tissu quelconque (une serviette de préférence), ajouter un bouquet garni, du thym, quelques lanières de lard salé, 2 cuillérées à table de beurre, le lait et le foie de la carpe. Mettre sur le feu, dans un vase clos, laisser frémir pendant ¾ d'heure. Faire une sauce avec le bouillon de la cuisson, 1 cuillérée à table de farine, un peu d'eau chaude; assaisonner et verser sur le poisson.

NOTE:—A défaut de poissonnière, envelopper le poisson dans un linge fin et faire cuire dans un vaisseau oblong.

Filets de carpe.

Préparer la carpe, couper en tronçons, aplatir légèrement avec un couteau, saler, poivrer, placer dans 3 cuillérées à table de beurre fondu, couvrir avec papier.

Le filet de carpe en papillotes se prépare de la même manière.

NOTE:—La meilleure carpe est celle des rivières. S'il s'agit de poisson pêché dans les étangs, il faut les faire dégorger dans de l'eau fraîche courante pendant 48 heures.

Filet de poisson rôti.

Enlever la peau et les arêtes d'un poisson, le couper en filets; saupoudrer de sel, laisser macérer pendant 15 minutes avec un peu de jus de citron, mettre dans une lèchefrite, verser dessus 1 cuillérée à table de beurre fondu et faire cuire

pendant 12 minutes. Décorer avec un jaune d'œuf cuit dur et tamisé, et avec le blanc d'un œuf coupé en rondelles.

Servir avec une sauce aux œufs.

Flétan cuit à la vapeur.

Prendre une tranche de flétan de 2 à 3 livres, éponger avec un linge humide, placer le poisson sur le gril d'une poissonnière, assaisonner de sel et poivre, jus de citron et laisser cuire doucement.

Préparer une sauce avec une cuillérée à table de beurre, une cuillérée à table de farine mouillée avec ½ tasse de bouillon de cuisson, laisser cuire pendant quelques instants, assaisonner de sel et poivre, jus de citron. Retirer du feu, ajouter une cuillérée à table de beurre et un œuf cuit dur passé au presse-purée.

Flétan rôti.

Prendre 1 ou 2 tranches de flétan d'un pouce d'épaisseur, essuyer, saler, poivrer, ajouter quelques gouttes de jus de citron et laisser reposer. Passer les tranches de flétan à l'œuf et à la chapelure, faire rôtir au beurre.

Servir avec citron, persil et tranches de tomates.

Filet de flétan.

Enlever la peau et les os d'un morceau de flétan, couper en tranches égales, macérer avec sel, poivre, et jus de citron pendant ½ heure; rouler les tranches et les fixer avec des cure-dents, les tremper dans des œufs battus, puis dans la chapelure et faire frire dans du saindoux bouillant.

Servir avec sauce aux tomates.

Flétan à la poulette.

1½ livre de flétan,
4 cuillérées à table de beurre,
1 cuillérée à table de jus de citron,
1 tranche d'oignon,

3 cuillérées à table de farine,
1 œuf,
1½ tasse de lait,
sel, poivre, persil, citron.

Couper le poisson en filets, faire fondre le beurre et ajouter poivre et sel, jus de citron, oignon haché, tremper chaque filet dans ce mélange, saupoudrer de farine et faire rôtir. Après cuisson, déposer les filets dans un plat; verser autour une sauce blanche; décorer avec jaune d'œuf passé au tamis, quelques branches de persil et des rondelles de citron.

Canapés de flétan au fromage.

Préparer une sauce blanche, ajouter ½ tasse de fromage râpé, sel, poivre, jus de citron, 1 tasse de poisson échiffé, un œuf battu et un peu d'oignon râpé. Mettre 1 cuillérée à table de cette préparation sur des rôties, saupoudrer de fromage et faire dorer au four.

Fricassée de flétan.

Echiffer 1 tasse de flétan bouilli; faire chauffer 1½ tasse de lait, 1 cuillérée à table de beurre, sel, poivre, ¼ tasse de biscuits soda écrasés, ajouter le poisson et laisser cuire pendant quelques instants.

43ème LEÇON.

LE POISSON. (suite).

Pareil aux poissons qui sont pris au filet fatal,
Les enfants des hommes sont enlacés au temps du malheur.
(ECCLESIASTE, Ch. IX, v. 12.)

Turbot bouilli.

Vider un turbot, brider la tête, et fendre sur le dos pour retirer une partie de l'arête dorsale. Frotter le poisson avec du citron, le placer dans une poissonnière avec des aromates et de l'eau salée pour couvrir. Faire venir à ébullition rapidement, retirer du feu aussitôt et laisser frémir pendant 10 à 12 minutes. (Il est cuit quand la chair fléchit sous le doigt.) Faire égoutter, et placer sur un plat. Servir avec une sauce blanche ou avec une sauce aux huîtres.

Turbot grillé.

Préparer le poisson, le faire macérer pendant ½ heure, le passer au beurre et le faire griller sur un gril chaud, beurré, en le retournant souvent.

Servir avec citron.

Turbot à la sauce blanche.

Préparer une sauce blanche, assaisonner de sel, poivre et citron; ajouter des morceaux de poissons cuits, laisser chauffer sans brasser. Au moment de servir, incorporer un morceau de beurre.

Servir avec pommes de terre au naturel.

Haddock bouilli.

Laver un haddock, le mettre dans une poissonnière et le faire cuire à l'eau bouillante salée, avec une cuillérée de vinaigre, pendant 12 à 15 minutes. Enlever la peau du poisson et servir sur un plat chaud avec une sauce aux œufs.

Haddock en sauce blanche

Préparer, laver le poisson, le faire cuire dans l'eau bouillante salée, ajouter une tranche de citron; ou bien faire cuire dans un court bouillon et laisser frémir pendant 8 à 10 minutes pour chaque livre de poisson.

Servir avec sauce blanche ou autre.

Haddock farci.

Ecailler, vider, laver et éponger un haddock, saler, poivrer, frotter avec une tranche de citron et laisser reposer.

Préparer une farce au pain, en remplir le poisson, coudre et donner une belle forme, placer sur un gril dans une lèchefrite, de manière que le poisson n'adhère pas au fond, ni ne trempe dans le jus; mettre des tranches de lard sur le poisson, envelopper la queue avec du papier huilé, arroser souvent avec du beurre et laisser cuire doucement dans un fourneau modéré pendant ¾ d'heure ou 1 heure; 20 minutes avant la fin de la cuisson, on peut ajouter des pommes de terre tranchées. Assaisonner avec sel et poivre.

Haddock au beurre fondu.

Nettoyer le haddock, le faire mariner pendant 1 heure, faire cuire à l'eau salée; mettre le poisson sur un plat, l'entourer de persil. Servir avec une sauce au beurre ou autre, et des pommes de terre.

Brochet bouilli.

Préparer le poisson, le frotter à l'intérieur et à l'extérieur avec sel et poivre, laisser reposer; couper par tranches, rouler chaque morceau dans la farine. Faire fondre du beurre avec des oignons coupés fin, ajouter le poisson, laisser cuire un peu, puis mettre au four, saupoudrer avec du persil haché, arroser souvent. Après cuisson, retirer le poisson, mettre un morceau de beurre dans la lèchefrite, 1 cuillérée à thé de farine, un peu d'eau chaude, laisser lier la sauce, assaisonner

de sel et poivre, couler et servir avec pommes de terre glacées.

Brochet au court bouillon.

Préparer le poisson, le faire cuire au court bouillon, au moment de l'ébullition, retirer du feu et laisser reposer pendant ½ heure; égoutter et servir avec une sauce blanche.

Filets de brochet avec sauce tartare.

Nettoyer un brochet, le couper en morceaux, saler, ajouter du jus de citron, de l'huile d'olive, persil et oignons coupés fin, laisser reposer pendant 2 heures; passer aux œufs battus et à la chapelure et faire rôtir dans du beurre.

Brochet rôti.

Vider, éponger le poisson, saler, poivrer, frotter avec du citron et laisser macérer pendant une heure; faire fondre du beurre dans une lèchefrite, y mettre le poisson roulé dans la chapelure et faire cuire au fourneau pendant ½ heure; arroser souvent. Après cuisson, retirer le poisson sans le briser. Servir avec une sauce piquante.

Brochet désossé et farci.

Préparer et désosser le brochet, ayant soin d'enlever toute la chair qui adhère aux arêtes. Mélanger 3 tranches de pain trempées dans du lait et exprimées, avec sel, poivre, un peu de muscade, persil, ciboule, un peu de cerfeuil haché, 3 ou 4 cuillérées à table de beurre fondu, 1 ou 2 œufs, la chair des arêtes; farcir le brochet, le coudre, saupoudrer de sel, poivre et farine. Faire fondre du beurre dans une lèchefrite, y placer le poisson, le faire cuire au fourneau en l'arrosant souvent. On peut ajouter quelques champignons qu'on place autour du poisson après la cuisson. Lier et couler la sauce.

Esturgeon bouilli.

Nettoyer un esturgeon, saler, poivrer, mettre dans une casserole avec des légumes tranchés, persil, céleri, oignons, ca-

rottes, poivre rond, clou de girofle, tranches de citron, ajouter de l'eau chaude, assaisonner de sel et poivre, faire venir à ébullition, retirer du feu et laisser reposer pendant ¾ d'heure. Enlever le poisson, placer sur un plat chaud avec persil et citron.

Préparer une sauce blanche (moitié bouillon et moitié lait chaud), assaisonner et servir à part.

Autre préparation.

Couper le poisson par tranches, enlever la peau, piquer, assaisonner de sel et poivre; mettre dans une casserole avec 1 cuillérée à table de beurre, quelques débris de lard, oignons et carottes coupés, faire prendre couleur; arroser d'un peu d'eau, laisser mijoter doucement puis retirer le poisson. Lier la sauce et la couler sur le poisson. Servir avec oignons frits.

Alose au court bouillon.

Préparer le poisson. A défaut de poissonnière, le mettre dans un linge pour ne pas le briser en le retirant; égoutter et servir avec une sauce blanche.

Alose rôtie.

Laver, nettoyer, assaisonner de sel et poivre, jus de citron et laisser reposer; rouler ensuite dans la farine. Faire fondre du beurre dans une lèchefrite, y placer le poisson, faire cuire au four chaud pendant ¾ d'heure en arrosant souvent.

Alose grillée.

Couper le poisson par tranches, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron et 2 cuillérées à table d'huile d'olive, laisser reposer pendant une heure. Faire chauffer un gril, y placer les tranches, les tourner souvent; après 8 ou 10 minutes de cuisson, servir avec une sauce blanche ou avec une sauce piquante.

Alose en matelote.

Ecailler, vider, éponger, frotter avec une tranche de citron, assaisonner de sel et poivre et laisser reposer pendant quelque temps.

Hacher persil et oignons; faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter le poisson, les fines herbes, couvrir avec des tranches de lard ou bien avec du beurre, laisser cuire doucement au four en arrosant souvent.

Alose farcie.

Préparer le poisson; après assaisonnement, laisser reposer puis farcir et faire rôtir dans une lèchefrite avec du beurre; ou bien emballer le poisson dans du papier beurré et le faire cuire au fourneau, en l'arrosant souvent, pendant 40 à 50 minutes.

Servir avec sauce Maître d'hôtel.

Maquereau rôti.

Vider, laver, essuyer un maquereau; fendre par le dos, saler, poivrer, envelopper d'un papier beurré, faire cuire au four en arrosant; quand le poisson est cuit, le couvrir d'un morceau de beurre, de fines herbes hachées et d'un peu de citron.

Maquereaux farcis.

Prendre 2 maquereaux, les remplir avec un peu de mie de pain, gros comme un œuf de beurre, persil, poivre, couvrir l'ouverture avec une barde de lard, envelopper dans une feuille de papier graissé, ficeler afin que le jus ne puisse sortir, faire cuire à feu modéré. Enlever l'enveloppe et servir avec tranches de citron.

Maquereaux grillés.

Griller les maquereaux, les placer sur un plat. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle; lorsqu'il est très chaud, le verser sur le poisson avec une cuillérée de vinaigre et une pincée de persil haché.

Anguille frite.

Prendre une anguille, enlever la peau, couper en tronçons de 4 à 5 doigts, mettre dans la casserole, couvrir d'eau

salée, laisser cuire doucement pendant 3 ou 4 minutes. Retirer, égoutter et faire cuire à four chaud sur un gril.

Servir sans graisse, entourée de persil.

Anguille à la poulette.

Mettre des tronçons d'anguille dans de l'eau bouillante salée, laisser frémir pendant 5 à 8 minutes, retirer et laisser égoutter. Préparer une sauce blanche, ajouter un bouquet garni, sel, poivre et le jus d'un ½ citron, puis l'anguille et laisser mijoter pendant ½ heure.

Au moment de servir, lier la sauce avec 2 jaunes d'œufs battus dans un peu de crème sure.

Sole rôtie.

Faire une incision à la queue et enlever la peau avec un linge, vider, laver, éponger, saler, poivrer, ajouter jus de citron et persil haché, laisser macérer pendant ½ heure. Passer le poisson à la farine ou aux œufs battus et à la chapelure et faire dorer au beurre dans une poêle.

Sole grillée.

Préparer et faire macérer la sole, la passer à l'huile d'olive et faire griller sur un gril chaud, beurré. Servir avec citron tranché et persil.

Sole aux fines herbes.

Préparer la sole, la faire macérer avec sel, poivre et jus de citron. Hacher du persil et un morceau d'oignon, faire revenir dans une lèchefrite avec du beurre, y placer la sole et la faire cuire doucement en l'arrosant avec un peu de crème sure. Après cuisson, servir sur un plat long, avec la sauce coulée.

Harengs frais, grillés.

Vider et essuyer les harengs, les placer sur un gril à feu ardent, les retourner; servir sur un plat après avoir garni

l'intérieur des poissons avec du beurre manié, du persil, sel et poivre.

Autre manière d'apprêter le hareng.

Ecailler, vider, laver, essuyer le hareng, l'assaisonner, le rouler dans la farine. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle, y faire dorer le hareng.

Harengs à la sauce moutarde.

Mettre dans une casserole un morceau de beurre, un peu de bouillon, 1 pincée de farine, du sel, 1 cuillérée à table de moutarde ; lier la sauce, ajouter les harengs grillés et servir.

44ème LEÇON.

LE POISSON. (suite).

> Le royaume des cieux est semblable à un filet qu'on a jeté dans la mer et qui ramasse des poissons de toutes sortes.
>
> (St Mathieu, Ch. XIII, v. 47.)

Doré au court bouillon.

Mettre le poisson dans une poissonnière avec une pinte d'eau chaude, $\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de sel, quelques grains de poivre, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, 1 carotte tranchée, du persil, du céleri, 2 cuillérées à table de jus de citron et faire cuire doucement pendant 20 à 30 minutes. Quand le poisson est cuit, le laisser reposer dans le court bouillon très chaud jusqu'au moment de servir.

Egoutter et servir avec une sauce piquante.

Morue salée.

Laisser tremper la morue dans de l'eau fraîche pendant 24 heures; la mettre sur le feu dans un chaudron avec de l'eau froide, 1 bouquet garni, 1 oignon piqué de clous de girofle, quelques poivres ronds, laisser venir à ébullition, ajouter 1 tasse d'eau froide, puis retirer du feu.

Préparer une sauce blanche avec le bouillon de la cuisson, et servir avec des pommes de terre au naturel.

Morue avec pommes de terre.

Prendre une morue dessalée, la faire cuire; égoutter, laisser sécher, passer à la machine; mêler chaque livre de morue à 1½ livre de pommes de terre cuites et 1 cuillérée à table de beurre; ajouter, en brassant, 1 pinte de lait chaud, verser dans un plat à gratin beurré, saupoudrer de chapelure et de noisettes de beurre et laisser gratiner au four.

Morue à l'étuvée.

Faire cuire au beurre 3 où 4 oignons hachés avec 1 livre de pommes de terre coupées par dés, assaisonner de sel et poivre; quand les pommes de terre sont aux ¾ de leur cuisson, ajouter 1 livre de morue émiettée, du persil haché fin et laisser mijoter pendant quelques minutes.

Au moment de servir, ajouter du jus de citron.

Morue au gratin.

Couper par tranches une morue cuite, égoutter. Mettre dans un plat à gratin beurré, 1 cuillérée à table de beurre, persil, ciboule, échalotes, un peu d'ail coupé fin, quelques gouttes de jus de citron, quelques grains de poivre rond et enfin le poisson.

Arroser avec une sauce blanche faite avec moitié lait, moitié bouillon de cuisson et un peu de beurre; saupoudrer avec de la chapelure et quelques noisettes de beurre et laisser dorer au four.

Filets de morue.

Couper une morue dessalée, en morceaux d'égale grosseur, assaisonner de sel et poivre, passer chaque morceau dans du lait et de la farine et faire rôtir au beurre dans une poêle.

Servir avec sauce blanche et macédoine aux légumes.

Morue aux câpres.

Faire cuire une morue dessalée (à l'eau) ; la mettre sur un plat, arroser avec une sauce blanche aux câpres.

On peut joindre des anchois pilés à la sauce blanche.

Saumon au court bouillon.

Préparer le saumon, le faire cuire au court bouillon ; après cuisson, égoutter et servir froid avec mayonnaise ; ou bien servir chaud avec une sauce blanche faite avec du bouillon de la cuisson.

Au moment de servir, ajouter un morceau de beurre, un peu de jus de citron, ou un peu de crème sure.

Saumon grillé.

Préparer un saumon, le couper en morceaux, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron, persil et ciboulette hachés fin, laisser reposer pendant une heure ; placer les tranches sur un gril chaud, faire cuire pendant 8 à 10 minutes en arrosant le poisson avec du beurre et en le retournant souvent. Servir avec une sauce aux tomates.

Saumon en papillotes.

Couper un saumon par morceaux, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron, faire revenir dans du beurre, du persil, et des oignons hachés fin ; (on peut aussi ajouter des champignons).

Placer sur chaque tranche de saumon, 1 cuillérée à table de fines herbes, envelopper dans un papier beurré et faire cuire doucement sur un gril pendant 20 minutes.

Saumon au "Maître d'hôtel."

Préparer, laver, éponger le saumon, le couper en tranches de deux doigts d'épaisseur et le faire cuire doucement à l'eau bouillante salée. Faire revenir dans du beurre, du persil, de la ciboulette, des oignons, de l'estragon hachés fin, avec 2 cuillérées à table de farine; ajouter du bouillon de la cuisson, laisser cuire pendant quelques minutes, retirer et lier avec 2 jaunes d'œufs battus. On peut ajouter un peu de jus de citron.

Saumon aux huîtres.

Nettoyer, laver, éponger un moyen saumon, couper en filets, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron, persil haché fin, laisser reposer pendant une heure. Faire fondre du beurre, rouler les tranches de saumon dans de la farine et les faire braiser.

Après cuisson, servir sur un plat avec sauce aux huîtres.

Saumon aux câpres.

Faire mariner plusieurs tranches de saumon frais avec du beurre, du sel, de la ciboule, des échalotes hachées fin, sel et poivre; envelopper les tranches dans du papier beurré, faire cuire sur gril. Enlever le papier et servir avec une sauce aux câpres.

Saumon avec mayonnaise.

Mettre des tranches de saumon dans une casserole avec carottes, oignons, bouquet garni, poivre, sel, clou de girofle, 1 tranche de citron. Après cuisson, laisser refroidir et servir avec une sauce mayonnaise verte ou blanche.

Saumon à la crème.

Préparer un roux blond avec 3 cuillérées à table de beurre et 1 tasse de farine, ajouter 1 oignon coupé fin. Verser graduellement du lait chaud en alternant avec du bouillon de poisson, assaisonner de sel et poivre. Battre 2 œufs dans ½

tasse de crème, ajouter au roux en brassant, laisser lier, retirer du feu; ajouter 1 boîte ou une desserte de saumon ou poisson quelconque.

Saumon à la crème avec macaroni.

Faire bouillir ½ livre de macaroni dans de l'eau bouillante salée; après cuisson, égoutter et passer le macaroni à l'eau froide. Placer dans un plat à gratin, un rang de macaroni et un rang de saumon (conserve), alternant jusqu'à ce que le plat soit aux ¾ rempli; couvrir avec une sauce blanche liée avec 1 ou 2 jaunes d'œufs battus; saupoudrer de chapelure et noisettes de beurre, et faire gratiner au four dans un bain-marie pendant ½ ou ¾ d'heure.

Saumon à la Créole.

Faire revenir 1 oignon coupé fin dans 2 cuillérées à table de beurre, ajouter 1 piment vert haché et une tasse de purée de tomates, laisser cuire doucement; ajouter une boîte ou une desserte de saumon, saupoudrer avec chapelure ou farine, arroser avec une tasse de lait et laisser mijoter.

Soufflé au saumon, à la sauce aux tomates.

Emietter une boîte de saumon en conservant le jus. Faire revenir dans 3 cuillérées à table de beurre: 1 cuillérée à table de persil, 3, de céleri, 1, d'oignons coupés fin, assaisonner avec sel, poivre et un peu de jus de citron; ajouter le saumon et le jus, ½ tasse de biscuits soda écrasés; retirer du feu, ajouter 4 œufs battus, mêler le tout, verser cette préparation dans un moule beurré, couvrir et faire cuire au four dans un bain-marie, pendant une heure.

Servir avec sauce aux tomates, ou avec sauce blanche.

Soufflé de poisson.

¼ de tasse de poisson échiffé,
2/3 de tasse de lait,
¼ de tasse de mie de pain,

1 cuillérée à table de beurre,
sel et poivre,
1 blanc d'œuf battu en neige.

Faire bouillir le lait au bain-marie, ajouter le pain et laisser cuire pendant quelques minutes, incorporer le poisson, sel et poivre et en dernier lieu le blanc monté en neige. Verser cette préparation dans un plat au gratin beurré et faire cuire au four, dans un bain-marie. Servir avec une sauce blanche.

Soufflé au poisson. (autre préparation).

1 tasse de sauce blanche,
2 tranches de pain trempées dans l'eau froide, puis égouttées,
2 tasses de poisson émietté,
sel, poivre, persil et oignons coupés fin,
2 ou 3 œufs.

Mélanger sauce, pain, poisson et assaisonnement, ajouter les jaunes d'œufs battus, puis les blancs montés en neige. Mettre dans un plat à gratin ou dans de petits moules beurrés et faire cuire au bain-marie, dans un four modéré. Servir avec sauce aux tomates.

Boulettes de poisson.

1 tasse de poisson,
2 tasses de pommes de terre,
1 œuf,
1 cuillérée à table de beurre,
sel et poivre.

Couper le poisson en petits morceaux; laver, peler et couper les pommes de terre; faire cuire ensemble poisson et pommes de terre, égoutter, écraser au presse-purée, ajouter l'œuf battu, le beurre, sel et poivre; bien mêler le tout, en former de petites boulettes et faire rôtir. Servir très chaud et décorer de persil.

Escalopes de poisson.

1 tasse de poisson,
1 tasse de sauce blanche,
1 tasse de mie de pain.

Beurrer un plat à gratin, mettre un rang de poisson, 1 rang de mie de pain frais, alternant ainsi jusqu'à ce que le plat soit aux $3/4$ rempli ; couvrir avec la sauce et laisser gratiner pendant 15 à 20 minutes.

Crème de poisson.

Faire fondre dans une casserole, 4 cuillérées à table de beurre, ajouter 3 cuillérées à table de farine, mouiller avec $1\frac{1}{2}$ tasse de lait chaud, en brassant ; faire cuire pendant 5 minutes, puis assaisonner. Préparer une purée de pommes de terre, en border un plat, laissant un vide au milieu ; y mettre un peu de sauce, une desserte de poisson (sans arêtes), recouvrir de sauce et saupoudrer de fromage râpé et de chapelure. Faire gratiner au four pendant 20 minutes.

Desserte de poisson au riz.

Faire cuire du riz, laisser refroidir ; ajouter une desserte de poisson haché, sel, poivre, un peu de jus de citron, 4 jaunes d'œufs battus et, en dernier lieu, le blanc des œufs monté en neige ; saupoudrer de chapelure et de fromage râpé, laisser gratiner au four, dans un bain-marie.

Autre préparation.

Prendre du riz cuit, ajouter du poisson émietté, un peu d'oignons râpés, sel, poivre, 1 tasse de sauce aux tomates ; saupoudrer de chapelure et de noisettes de beurre et faire cuire au four dans un plat beurré.

Desserte de poisson au gratin.

Mélanger : 1 tasse de purée de pommes de terre, 1 tasse de poisson échiffé, $1/2$ cuillérée à thé de sel, poivre, 1 cuillérée à

table d'oignons hachés fin, $\frac{1}{4}$ tasse de lait et 1 cuillérée à table de crème sure; faire gratiner au four dans un plat profond, beurré.

Autre préparation.

Trancher mince des pommes de terre crues; placer dans un plat, un rang de pommes de terre, sel et poivre, un peu de beurre, saupoudrer de farine, alterner avec du poisson, couvrir de lait, saupoudrer avec de la chapelure et du fromage râpé, et faire cuire.

Desserte de poisson aux tomates.

Passer à la machine du poisson et un morceau d'oignon; ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de mie de pain, sel et poivre, une tasse de sauce béchamelle, amalgamer le tout et faire cuire au four. Servir avec une sauce aux tomates.

Desserte de poisson sur canapés.

Préparer une sauce blanche, ajouter 1 tasse de fromage râpé, sel et poivre, jus de citron et une desserte de poisson échiffé.

Servir sur des capanés.

Croquettes de poisson.

Passer des pommes de terre et du poisson à la machine, assaisonner de sel, poivre, un peu d'oignons râpés et persil haché fin, mélanger le tout et former des croquettes; passer aux œufs battus et à la chapelure et faire frire au beurre.

Autre préparation.

Mélanger, quantité égale de pommes de terre et de riz cuit, refroidis, ajouter du poisson, assaisonner, former des croquettes et finir comme la préparation précédente. Servir avec sauce aux tomates.

45ème LEÇON

LES HUITRES.

Marchons honnêtement, comme en plein jour, ne nous laissant point aller aux excès de la table.

(St Paul aux Romains, Ch. XIII, v. 13.)

Les huîtres sont conseillées comme aliments digestibles, surtout à l'état cru; malheureusement elles sont dangereuses, parce qu'elles s'altèrent facilement, et que les mauvaises conditions où elles sont conservées, dans les villes, les rendent parfois des véhicules à la typhoïde.

Le homard, le crabe, la crevette ont une chair riche en éléments azotés et en phosphores, très savoureuse, mais de digestion difficile.

Huîtres sur écailles.

Choisir les huîtres qui font de la résistance en les ouvrant, les autres sont à rejeter. Les brosser dans plusieurs eaux, les ouvrir et servir sur une assiette avec citron, persil et biscuits aux huîtres.

Huîtres grillées.

Après les avoir brossées, placer les huîtres sur écailles dans une lèchefrite (la partie profonde de l'écaille au fond de la lèchefrite pour conserver la liqueur des huîtres) ; mettre dans un fourneau chaud jusqu'à ce que les écailles s'ouvrent; retirer du fourneau, enlever les écailles, saler, poivrer, ajouter un peu de beurre, de citron et servir.

Autre manière.

Préparer les huîtres de la manière indiquée ci-dessus. Après les avoir retirées du fourneau, les placer sur une rôtie à la crème, ayant soin de verser aussi la liqueur de l'huître sur

la rôtie; assaisonner avec sel, poivre, citron et servir très chaud.

Autre manière.

Avant de faire griller les huîtres, les ouvrir, ne gardant que la partie profonde de l'écaille, assaisonner avec sel et poivre, saupoudrer de chapelure, de persil et placer sur chaque huître une noisette de beurre; mettre les huîtres dans une lèchefrite, ayant soin de conserver la liqueur; mettre la lèchefrite directement au-dessous du feu d'un poêle à gaz pendant 2 ou 3 minutes.

Huîtres avec bacon.

Envelopper chaque huître d'une mince tranche de bacon, attacher, assaisonner de sel et poivre et faire griller. Servir sur canapés.

NOTE:—Pour huîtres sur écailles grillées, mettre du gros sel dans la lèchefrite, et placer les huîtres de manière qu'elles ne versent pas.

Huîtres sur canapés.

Eponger des huîtres avec précaution, assaisonner avec sel et poivre, rouler dans la chapelure et dans des œufs battus, puis une deuxième fois dans la chapelure; faire frire dans du beurre et servir sur canapés.

Huîtres en sauce blanche.

Nettoyer les huîtres, les faire revenir légèrement et les ajouter à une sauce blanche.

Au moment de servir, ajouter du beurre et du jus de citron.

Huîtres au gratin.

Préparer les huîtres, les faire griller au four dans l'écaille; quand les écailles s'ouvrent, lever celle de dessus, prendre l'huître, mettre dans l'écaille de dessous, 1 cuillérée à table

de sauce blanche, remettre l'huître, couvrir avec sauce blanche, saupoudrer de fromage et d'une noisette de beurre, laisser gratiner au four.

Servir avec citron et persil.

Cordial aux huîtres.

Préparer 6 ou 8 petites huîtres, les mêler avec 1 cuillérée à table de sauce aux tomates (catsup), 1 cuillérée à thé de céleri coupé très fin, ½ cuillérée à thé de jus de citron, ½ cuillérée à thé de Worcestershire Sauce, 2 gouttes de Tobasco Sauce. Mettre la préparation sur la glace; servir dans des verres.

Ecrevisses en matelote.

Ebouillanter les écrevisses pendant qu'elles sont vivantes, débarrasser la queue de la carapace, couper les pattes, plonger dans une pâte à frire, faire dorer de tous côtés. Servir.

Ecrevisses à la poulette.

Préparer une sauce blanche, assaisonner de sel, poivre et jus de citron; ajouter les écrevisses, laisser cuire; saupoudrer avec persil haché.

Ecrevisses en coquilles.

Border légèrement des coquilles avec des pommes de terre en purée, placer au milieu de chaque coquille 4 ou 5 écrevisses masquées avec une sauce blanche. Mettre une tranche de truffe au milieu, laisser dorer au four.

LA GRENOUILLE.

La grenouille présente une chair saine, analogue à celle du veau et à celle du poulet et même plus délicate.

Grenouilles aux fines herbes.

Parer des cuisses de grenouilles, assaisonner de sel et poivre, sauter dans une poêle avec du beurre. Dresser sur rôtie, saupoudrer de persil haché.

Servir avec tranches de citron.

Grenouilles frites.

Les cuisses de grenouilles parées, les faire mariner pendant une heure avec jus de citron, un peu d'huile, sel, poivre et persil haché.

Tremper dans une pâte à frire, et faire frire à grande friture.

Grenouilles au gratin.

Parer et ranger les cuisses de grenouilles crues au milieu d'une bordure de pommes de terre cuites et coupées par dés; couvrir d'une sauce béchamelle saupoudrée de chapelure, arroser de beurre fondu et faire cuire au four.

Grenouilles à la poulette.

Faire cuire les cuisses des grenouilles dans du bouillon, avec un peu de vin blanc. Préparer une sauce blanche avec le bouillon de la cuisson. Ajouter les grenouilles, laisser mijoter pendant quelques instants; saupoudrer de persil haché.

Homard à l'Américaine.

Faire revenir 1 oignon haché dans 2 cuillérées à table d'huile d'olive; ajouter le homard coupé en gros morceaux, 1 branche de céleri, 2 piments coupés en petits dés, saler et poivrer, sauter sur un feu vif pendant 5 à 6 minutes. Ajouter un verre de vin blanc, de l'eau à mi-hauteur, couvrir la casserole, laisser cuire pendant 15 minutes; retirer et dresser sur un plat. Passer le liquide au tamis, remettre dans la casserole, laisser réduire d'un tiers, ajouter quelques cuillérées de tomates, et lier la sauce avec 2 jaunes d'œufs. Saupoudrer de persil haché et de quelques tranches de citron.

Coquilles de homard.

Couper en dés un homard, ajouter 2 cornichons, 2 œufs cuits dur, également coupés et des câpres entières; assaisonner et lier avec de la mayonnaise. Servir sur des coquilles de table et décorer avec filets d'anchois.

Salade de homard.

Couper en dés une desserte de homard, ajouter des pommes de terre, des cornichons, du persil, des œufs cuits dur, également coupés en dés; assaisonner et lier avec un peu de mayonnaise.

Dresser la salade en dôme sur un plat, masquer avec de la mayonnaise, entourer de laitue hachée et d'œufs coupés en quartiers.

46ème LEÇON.

FARCES POUR VOLAILLES.

C'est par l'intelligence que l'intérieur se remplit
De tous les biens précieux et agréables.
(PROV., Ch. XXIV, v. 4.)

Farce de mie de pain.

Verser 1 tasse de lait bouillant sur 1 tranche de mie de pain émiettée, ajouter 1 cuillérée à thé de sel; laisser le pain absorber tout le lait, remettre dans une poêle sur le feu et laisser sécher sur un feu vif en brassant continuellement, jusqu'à ce que le pain se détache de la casserole. Retirer, verser dans un plat, couvrir, laisser refroidir, ajouter 1 œuf battu et 1 cuillérée à table de beurre fondu.

Autre préparation.

Prendre de la mie de pain trempée au lait et exprimée, faire revenir au beurre oignons et persil, ajouter un peu d'ail râpé, sel, poivre; le tout doit être bien mélangé.

Autre préparation.

Faire tremper 3 tranches de pain dans du lait, égoutter et passer à la machine. Couper oignon, persil et ciboulette

très fin; faire revenir dans du beurre avec le pain, laisser refroidir. Ajouter 3 jaunes d'œufs battus et le blanc monté en neige.

Farce aux biscuits.

1 tasse de lait,
1 tasse de biscuits écrasés,
1/3 de tasse de beurre,
sel, poivre, sauge, persil.

Verser le lait bouillant sur les ingrédients, laisser refroidir, bien mélanger le tout.

Farce aux pommes. (pour les canards ou les oies.)

Mêler 10 ou 12 pommes sures, couper par tranches, laisser cuire avec 1 cuillérée à table d'eau et 2 cuillérées à table de beurre.

Autre préparation.

2 tasses de pommes de terre en purée,
1 à 1¼ tasse de miettes de pain,
1/3 tasse de beurre défait en crème,
½ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de sauge.

Mélanger le tout; ajouter 1 oignon haché, laisser refroidir.

Farce aux pommes de terre.

Préparer une purée de pommes de terre, ajouter sel, poivre, muscade, laisser cuire pendant quelques minutes au bain-marie. Farcir le poisson pendant que la farce est encore tiède.

Farce au riz.

Mettre ½ livre de riz cuit, dans du bouillon de veau ou de poulet, ajouter 2 cuillérées à table de beurre, laisser cuire au bain-marie pendant 1 heure sans brasser. Après cuisson, retirer et laisser refroidir. Lier avec 1 jaune d'œuf.

Autre préparation.

Faire cuire $1/4$ livre de riz au bain-marie, retirer quand le riz est aux $3/4$ de la cuisson, assaisonner de sel et poivre ; ajouter 2 cuillérées à table de beurre et quelques truffes coupées en dés.

Farce aux châtaignes.

Enlever la peau des châtaignes, faire bouillir à l'eau bouillante ; après cuisson, enlever la deuxième enveloppe, réduire en purée, ajouter le foie cuit et haché avec 1 cuillérée à thé d'oignons, 2 cuillérées à table de jambon, 2 cuillérées à table de chapelure, sel, poivre, un peu de jus de citron, 2 jaunes d'œufs ; amalgamer le tout.

Farce aux marrons.

Faire cuire 3 tasses de marrons pelés et blanchis, dans de l'eau bouillante salée ; après cuisson, égoutter et passer au presse-purée ; ajouter 1 tasse de mie de pain, $1/2$ tasse de beurre défait en crème, sel, poivre, $1/4$ tasse de crème, le tout bien mélangé.

Farce de veau.

Prendre 1 livre de veau passé 2 fois à la machine, ajouter sel, poivre, 1 tasse de sauce béchamelle et 4 œufs. Mélanger le tout.

Autre préparation.

I livre de veau haché fin, sel, poivre, ajouter 1 tasse de crème fraîche et les blancs de 2 œufs montés en neige.

Autre préparation.

Prendre $1/2$ livre de veau haché avec $1/4$ livre de suif de bœuf, ajouter sel, poivre, 2 œufs entiers et 1 jaune ; travailler le tout jusqu'à ce que ce soit bien lisse. Laisser reposer sur la glace, toute une journée si c'est possible. Le lendemain, reprendre pour bien mélanger le tout.

Farce aux huîtres.

2 tasses de miettes de pain,
sel, poivre,
1 cuillérée à thé de jus de citron,
½ tasse de beurre fondu,
1 pinte d'huîtres égouttées et nettoyées.
Mélanger le tout.

Farce pour poulet.

2 tasses de viande de poulet cru,
1 tasse de mie de pain,
¾ de tasse de bouillon,
1 cuillérée à thé de sel,
¼ cuillérée à thé de poivre,
un peu de persil.

Passer la viande à la machine; préparer le bouillon, ajouter la mie de pain, faire cuire pendant quelques minutes, retirer du feu, assaisonner de sel et poivre, laisser refroidir, ajouter la chair de poulet haché.

Farce pour dinde.

Prendre 1 livre de veau rôti et refroidi, des foies de volaille, quelques tranches de lard salé, du persil, 1 oignon, 3 tranches de pain trempées dans du lait et exprimées; passer 2 fois le tout à la machine, ajouter sel, poivre et 3 ou 4 jaunes d'œufs.

Farce pour pigeon.

Hacher le foie, le mélanger avec 2 cuillérées à table de chair à saucisse, 1 cuillérée à table de lard salé haché, ½ tranche de pain trempé à l'eau et exprimé, un peu de persil, sel, poivre, 1 ou 2 jaunes d'œufs.

Farce aux fines herbes.

Couper ¼ livre de suif de bœuf, ajouter 1 tasse de miettes de pain, 1 cuillérée à table de persil haché, 1 cuillérée à table

de sauge, un peu de thym, le zeste d'un citron, sel, poivre, 1 œuf battu avec un peu de lait; amalgamer le tout.

Farce pour poisson.

Hacher la chair d'un poisson, ajouter 1 tasse de sauce blanche assez ferme, 4 cuillérées à table de beurre, sel, poivre, 3 jaunes d'œufs battus.

Autre préparation.

Hacher la laitance crue; piler 3 ou 4 tranches de pain trempées dans du lait et exprimées, ajouter sel, poivre, ciboulette, persil et cerfeuil hachés fin, 3 cuillérées à table de beurre, 1 œuf entier et 3 jaunes d'œufs; le tout doit être bien mélangé.

Autre préparation.

Prendre 1 livre de chair de poisson, 2 ou 3 tranches de pain trempées dans du lait et exprimées, persil et oignons hachés fin, sel, poivre, un peu de muscade; ajouter 2 jaunes d'œufs et 2 œufs entiers, et bien mélanger le tout.

Autre préparation.

½ livre de laitance crue hachée, 2 ou 3 tranches de pain trempées au lait et exprimées, sel, poivre, muscade, ciboulette, persil et cerfeuil hachés, 3 cuillérées à table de beurre, 2 œufs, le tout bien mélangé.

Autre préparation.

Prendre 3 ou 4 tranches de pain trempées au lait et exprimées, passer à la machine. Faire revenir un oignon et un peu d'échalotes dans du beurre, couper très fin quelques champignons crus, ajouter sel, poivre, muscade, un peu de persil haché, bien mélanger le tout.

Farce à la crème.

Prendre 1 livre de chair de poisson, 2 ou 3 tranches de pain trempées et exprimées; passer le tout à la machine, as-

saisonner de sel, poivre, un peu de muscade; ajouter 2 blancs d'œufs battus en neige et 2 tasses de crème fraîche.

47ème LEÇON.

ASPIC. (Galantine.)

> Travaillez non pour la nourriture qui périt, mais pour celle qui demeure pour la vie éternelle et que le Fils de l'homme vous donnera.
> (St. Jean, Ch. VI, v. 27.)

Comment préparer un aspic.

Faire fondre du beurre dans une casserole, mettre 1 livre de bœuf coupé par morceaux et 1 oignon, faire revenir jusqu'à ce que la viande ait pris couleur. Ajouter 1 vieille poule, 2 pieds de veau, 1 bouquet de cuisine, quelques couennes de lard, du gros sel, poivre rond, 2 oignons piqués avec 3 clous de girofle, 1 feuille de laurier, céleri-rave ou 1 pied de céleri ordinaire, 4 pintes d'eau froide; laisser frémir jusqu'à ce que la viande se désosse. Couler et laisser reposer toute la nuit.

Le lendemain, dégraisser, mettre le bouillon au feu, sans ajouter le fond. Battre 3 blancs d'œufs en neige pas trop ferme, émietter les écailles, battre 1 œuf entier, verser avec écailles et blanc d'œuf dans le bouillon, brasser avec une cuillère en bois jusqu'à ébullition; retirer du feu, couvrir, laisser reposer quelque temps. Ajouter 1 verre de vin blanc et couler à travers une serviette au-dessus d'un bol. Si le bouillon n'est pas clair, répéter la clarification. Ce bouillon sert pour tous les aspics, soit de veau, de volailles, etc.

NOTE:—Si le bouillon n'est pas assez consistant, ajouter de la gélatine trempée auparavant dans l'eau froide.

Les galantines ou les aspics sont nutritifs, parce que ce

sont des aliments où entrent des viandes et des graisses tenues en suspension par de la gélatine.

La gélatine en elle-même n'est pas nourrissante, mais elle aide à la digestion en tant que peptogène.

Tomates en aspic.

2 tasses de tomates,
1 cuillérée à thé de jus d'oignon,
1 cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à thé de sucre,
4 cuillérées à thé de gélatine granulée,
un peu de poivre et de Paprika

Faire bouillir les tomates avec le jus d'oignon, et l'assaisonnement; tremper la gélatine dans 1 cuillérée à table d'eau froide, l'ajouter aux tomates; retirer du feu et couler.

Verser dans de petites tasses rincées auparavant à l'eau froide et laisser prendre au froid. Servir sur des feuilles de laitue et mayonnaise.

Aspic au poulet. (Peut se préparer avec une desserte.)

Faire rôtir un poulet bardé, arroser souvent; après la cuisson, laisser refroidir, couper par tranches. Badigeonner un moule avec de l'huile d'olive, verser du bouillon d'aspic, laisser prendre sur la glace; garnir le fond avec persil, œufs cuits dur ou autre décoration; placer des tranches de poulet, couvrir avec un peu d'aspic et alterner jusqu'à ce que le moule soit plein.

NOTE:—Laisser prendre la gelée chaque fois avant de placer les tranches de poulet.

Fond pour aspic au poisson.

2 livres de poisson,
autant de parures et d'arêtes,
2 oignons,
quelques branches de céleri et de persil,

1 carotte, 1 poireau hachés,
1 rondelle de citron, (ou vin et champignons),
sel et poivre.

Couvrir d'eau, laisser cuire pendant 40 à 45 minutes, couler, laisser reposer. Clarifier avec blancs d'œufs battus. Ajouter de la gélatine si le consommé n'a pas de consistance.

Truite en aspic.

Faire cuire une truite au court bouillon; clarifier le bouillon avec des coquilles et du blanc d'œuf battu en neige, ajouter, par chopine de bouillon, 2 feuilles de gélatine trempée auparavant dans l'eau froide, couler doucement à travers une serviette. Passer à l'eau froide un moule émaillé ou en porcelaine, y faire prendre un peu de gelée, ajouter persil, citron et le poisson, soit entier, soit émietté; remplir le moule de gelée et faire prendre au froid.

Aspic au jambon.

Trancher du jambon cuit, garnir le fond d'un moule, alterner avec jambon et gelée, ayant soin de ne pas ajouter de jambon avant que la gelée ne soit bien prise.

Langue de bœuf en aspic.

Prendre une langue salée, la mettre sur le feu dans de l'eau froide, la laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre; après cuisson, enlever la peau et trancher. Préparer et garnir un moule, placer des tranches de langue et des tranches de poulet rôti avec de la gelée; remplir le moule, laisser prendre au froid; servir avec une mayonnaise.

NOTE :—L'initiative de chaque cuisinière, suggère de multiples moyens de préparer les galantines.

Mousse aux volailles.

1 tasse de bouillon,
¼ de tasse d'eau,

3 jaunes d'œufs,
3 blancs d'œufs,
3 feuilles de gélatine,
1 tasse de viande froide coupée en dés (après avoir enlevé les os et la peau),
1 cuillérée à thé de sel,
¼ cuillérée à thé de poivre,
1 tasse de crème fouettée,
jus de citron ou vin à volonté.

Faire chauffer le bouillon au bain-marie, ajouter les jaunes d'œufs battus, brasser jusqu'à ce que les œufs commencent à se lier, retirer du feu et ajouter la gélatine après l'avoir fait tremper à l'eau froide; assaisonner avec sel, poivre, jus de citron ou vin; en dernier lieu ajouter la viande, incorporer légèrement les blancs montés en neige, et la crème fouettée. Verser dans un moule, laisser prendre au froid.

Mousse au poulet.

1 tasse de bouillon de poulet,
1 tasse de poulet coupé fin,
1 tasse de crème fouettée,
3 jaunes d'œufs,
2 feuilles de gélatine,
1 cuillérée à thé de sel,
¼ de cuillérée à thé de poivre,
un peu de zeste de citron.

Laisser tremper la gélatine à l'eau froide; faire bouillir le lait au bain-marie, ajouter les jaunes d'œufs battus, en brassant constamment jusqu'à ce que les œufs commencent à se lier; retirer du feu, ajouter la gélatine, le poulet avec l'assaisonnement, laisser refroidir. Quand la préparation commence à prendre, incorporer 1 tasse de crème fouettée, verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide, mettre sur la glace. Démouler sur laitue et servir avec une mayonnaise.

Mousse au jambon.

Passer 1 livre de jambon cuit à la machine, ajouter 1 tasse de sauce béchamelle, (ayant soin de faire cuire 1 tranche de jambon cru avec la sauce et 3 feuilles de gélatine, trempées à l'eau froide auparavant) ; fouetter jusqu'à ce que la préparation soit froide et bien mousseuse, ajouter ½ tasse de crème fouettée, le blanc de 2 œufs en neige, sel, poivre ; verser la préparation dans un moule badigeonné avec de l'huile d'olive, et laisser prendre au froid.

Mousse au veau.

Prendre 1 tasse de sauce béchamelle préparée avec bouillon de poulet, assaisonnée de sel, poivre, et d'un peu de jus de citron ; ajouter 2 feuilles de gélatine trempée auparavant à l'eau froide ; fouetter la sauce jusqu'à ce qu'elle soit froide, ajouter une desserte de rôti de veau haché et une tasse de crème fouettée. Préparer un moule dans lequel on a ajouté un peu de bouillon d'aspic, laisser prendre ; garnir le fond avec persil et œufs cuits dur ; verser de nouveau un peu de bouillon pour faire prendre la décoration ; verser la mousse et mettre au froid.

Mousse à la cervelle de veau.

Se prépare comme la mousse au veau. Faire cuire la cervelle dans l'eau chaude acidulée, enlever la peau et autres membranes, couper par morceaux ou piler et finir comme la précédente.

On peut ajouter une desserte de langue coupée par petits morceaux.

Mousse au poisson. (desserte).

Faire une sauce béchamelle avec le court bouillon indiqué pour le poisson ; ajouter pour chaque chopine de sauce, 2 feuilles de gélatine trempée à l'eau froide, laisser refroidir ; ajouter ½ tasse de crème fouettée, puis le poisson émietté et débarrassé de tous débris : peau, arêtes, etc., verser le tout

dans un moule rincé à l'eau froide, laisser prendre, démouler et servir avec laitue et mayonnaise.

Mousse de poisson à la crème.

Faire cuire, au bain-marie, une sauce blanche préparée avec moitié court bouillon et moitié lait, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron, ajouter 2 jaunes d'œufs battus, laisser lier. Retirer du feu, ajouter 3 feuilles de gélatine trempée auparavant dans l'eau froide, mettre le poisson, laisser chauffer; retirer de nouveau et faire refroidir; battre les blancs d'œufs en neige et incorporer légèrement à la première préparation avec ½ tasse de crème fouettée. Rincer un moule, y verser la préparation et laisser prendre au froid. Au moment de servir, plonger le moule un instant à l'eau chaude, et servir la mousse sur un plat avec laitue et mayonnaise.

Mousse de poisson aux truffes.

Préparer une sauce blanche avec le bouillon de la cuisson, assaisonner avec sel, poivre, jus de citron et vin blanc; ajouter, pour chaque pinte de bouillon, 4 feuilles de gélatine trempées a l'eau froide, laisser refroidir; fouetter avec un fouet pour les œufs, ajouter 2 tasses de poisson émietté, 3 ou 4 truffes coupées par tranches, 1 tasse de crème fouettée et laisser prendre sur la glace. Servir avec mayonnaise.

48ème LEÇON.

LES SAUCES.

Que celui qui mange nê méprise point celui qui ne mange pas, et que celui qui ne mange pas ne juge pas celui qui mange.

(Epitre aux Rom., Ch. XIV, v. 3.)

Manière générale de faire les sauces.

La meilleure méthode pour faire les sauces est de laisser fondre la graisse, de la bien malaxer avec la farine, d'ajouter le liquide froid graduellement pour laisser épaissir dans un bain-marie.

Pour faire les sauces, on peut employer comme graisse: beurre, graisse de bacon, suif de bœuf, graisse de poulet, graisse de rôti, huile d'olive ou de noix.

La sauce blanche est faite avec du lait; la sauce au beurre avec de l'eau, préférablement l'eau de la cuisson, ou de la viande, ou des légumes, ou du poisson.

NOTE:—Les sauces ne sont généralement pas diététiques, ni permises par les médecins pour leurs patients; on s'en sert pourtant parce qu'il faut stimuler l'appétit par des préparations qui relèvent les mets et leur donnent un apprêt spécial.

Cependant dans bien des cas, il faut supprimer les épices et tout ce qui est piquant et fort: l'estomac ne saurait le tolérer.

Sauce claire.

1 cuillérée à table de farine,

1 cuillérée à table de graisse quelconque,

1 tasse de liquide froid.

Sauce moyenne.

2 cuillérées à table de farine,
2 cuillérées à table de graisse quelconque,
2 tasses de liquide froid.

Sauce épaisse.

3 cuillérées à table de farine,
3 cuillérées à table de graisse quelconque,
1 tasse de liquide froid.

Sauce veloutée.

1 tasse de sauce veloutée à la crème,
½ tasse d'oignons bouillis,
1 cuillérée à thé de persil et de feuilles d'estragon finement hachés.

NOTE:—Pour rendre une sauce veloutée, on ajoute pour chaque tasse de sauce, 1 cuillérée à thé de beurre, quand la sauce est épaissie mais encore chaude.

On brunit une sauce au moyen de caramel ou de farine grillée.

Autre préparation.

1 tasse de sauce veloutée,
2 œufs durs coupés en petits morceaux,
1 cuillérée à thé de persil et oignons doux râpés,
un peu de jus de citron.
Servir froide.

Sauce nouvelle.

¼ livre de beurre,
2 jaunes d'œufs.

Défaire le beurre en crème et l'ajouter petit à petit aux jaunes d'œufs en brassant, saler et ajouter un peu de jus de citron.

Sauce béchamelle.

Faire fondre 3 cuillérées à table de beurre, ajouter 3 cuillérées à table de farine, brasser continuellement sans laisser prendre couleur, verser graduellement 3 tasses de lait chaud ou froid; assaisonner de sel, poivre, un peu de muscade, laisser cuire pendant 20 à 25 minutes au bain-marie. Au moment de servir, ajouter un peu de jus de citron.

NOTE:—Lorsque cette sauce accompagne une viande quelconque, légumes ou poisson, on doit remplacer une partie du lait par une quantité égale du bouillon de la cuisson.

Sauce à la Canadienne.

Mettre 3 jaunes d'œufs dans une casserole, ajouter 1 cuillérée à table de farine et 3 cuillérées à table de beurre, sel et muscade; mélanger le beurre, les œufs et la farine délayée avec ½ tasse d'eau froide, brasser sur le feu jusqu'au moment de l'ébullition. Retirer sur le côté du feu, incorporer peu à peu ¼ livre de beurre, sans cesser de brasser. Finir avec le jus d'un citron.

Sauce succulente.

A 4 cuillérées à table de bacon ou de graisse de rôti, ajouter 3 cuillérées à table de farine; lier avec 1 tasse de lait riche ou de crême, 1 jaune d'œuf battu, sel et poivre. Ajouter 1 cuillérée à thé de persil. Servir chaude.

Sauce Royale.

Défaire en crème, 3 cuillérées à table de beurre frais, ajouter en brassant continuellement le jus d'un citron et un peu de sel. (Cette sauce est recherchée pour servir avec le poisson.)

Sauce aux tomates.

1 boîte de tomates,
2 oignons,
1 carotte coupée par tranches,
1 feuille de laurier,

1 gousse d'ail,
persil, céleri, quelques tranches de bacon,
1 morceau de piment,
un peu de poivre rouge,
1 cuillérée à table de sucre,
un peu de sel,
1 tasse de bouillon.

Laisser cuire le tout pendant 1½ heure, couler au tamis; remettre sur le feu, lier avec 1 cuillérée à table de farine délayée et laisser cuire encore pendant 5 minutes.

Autre préparation.

¾ tasse de tomates coulées,
¾ tasse d'eau,
1 tranche d'oignon,
2 clous de girofle,
½ cuillérée à thé de sel,
⅛ cuillérée à thé de poivre,
2 cuillérées à table de beurre,
2 cuillérées à table de farine.

Laisser cuire les tomates avec l'eau et l'oignon pendant 5 minutes; faire fondre le beurre, ajouter la farine, laisser roussir, puis arroser avec le liquide chaud, laisser cuire et couler.

Autre préparation.

Mettre dans une casserole, 2 cuillérées à table de beurre, 1 oignon tranché, faire revenir jusqu'à légère coloration; ajouter 7 ou 8 tomates coupées en morceaux, 2 branches de persil, 1 branche de céleri, une petite feuille de laurier; cuire à feu vif pendant 5 à 10 minutes. Passer au tamis, remettre dans la casserole, ajouter ½ tasse de bouillon et lier la sauce avec 2 cuillérées à table de farine délayée à l'eau froide. Faire cuire à feu doux pendant 10 à 12 minutes.

Sauce aux tomates (conserve).

Faire fondre du beurre dans une casserole, retirer du feu, incorporer 2 cuillérées à table de farine, ajouter ½ tasse d'eau chaude, 1 tasse de tomates coulées, un peu d'oignons râpés, sel et poivre; laisser cuire pendant 5 minutes.

Sauce raifort chaude.

Mettre dans une casserole 3 cuillérées à table de beurre et autant de farine, faire cuire sans laisser prendre couleur; mouiller avec 4 cuillérées de bouillon, 1 tasse de lait, brasser jusqu'à ébullition; assaisonner et laisser cuire pendant 10 minutes. Cette sauce doit alors être peu épaisse; mêler quelques cuillérées de raifort râpé, ajouter 1 pincée de sucre, chauffer sans faire bouillir.

Sauce raifort à la mie de pain.

Faire bouillir 1 chopine de lait. Le jeter sur 1 tasse de mie de pain, mettre dans une casserole, broyer avec une cuillère, laisser cuire pendant 10 minutes sur le côté du feu et assaisonner de sel et poivre. Retirer du feu, ajouter quelques cuillérées de racines de raifort râpées. Finir la sauce avec un morceau de beurre. Servir sans faire bouillir.

Sauce aux atocas.

Laver une pinte d'atocas, les mettre dans une casserole en granit, ajouter 1 pinte d'eau, couvrir et laisser cuire rapidement pendant 8 à 10 minutes; passer au tamis, ajouter 4 tasses de sucre, laisser fondre, refroidir, et servir avec volailles diverses.

Sauce à la menthe.

1 tasse de feuilles de menthe lavées et coupées très fin,
½ tasse de vinaigre,
2 cuillérées à table de sucre.

Verser le vinaigre et le sucre sur les feuilles de menthe et laisser reposer pendant 1 heure; couler et servir chaud ou froid avec du mouton ou de l'agneau.

Sauce aux pommes.

Peler 2 ou 3 pommes aigres, les émincer, cuire avec un peu d'eau, une pincée de sucre, une branche de cannelle; passer au tamis et servir avec canard rôti.

Sauce Robert.

Faire fondre dans une casserole, 2 cuillérées à table de beurre, ajouter 1 oignon haché fin, laisser revenir pendant quelques minutes, ajouter 2 cuillérées à table de farine, mouiller avec du bouillon; assaisonner avec sel et poivre, un peu de vinaigre. Avant de servir, joindre un peu de moutarde délayée.

Sauce brune diététique.

Mettre ½ tasse de farine dans une poêle en fonte sur un feu doux, remuer la farine jusqu'à ce qu'elle soit d'un beau roux; ajouter alors l'eau petit à petit, 1 bouquet, 1 moyen oignon, sel, poivre, muscade et laisser cuire pendant 20 minutes. Au moment de servir, ajouter du beurre.

Sauce mousseline.

¾ tasse de beurre,
½ tasse de crème,
4 jaunes d'œufs,
2 cuillérées à table de jus de citron,
poivre et sel au goût.

Défaire la moitié du beurre et ajouter les œufs bien battus ainsi que la crème. Faire cuire au bain-marie. Une fois épaissie, retirer du feu et ajouter le reste du beurre graduellement, en brassant, et les autres ingrédients.

Sauce vinaigrette.

6 cuillérées à table d'huile d'olive,
2 cuillérées à table de vinaigre rouge,

1 cuillérée à thé de sel,
gros comme un pois de moutarde,
un peu de poivre rouge.

Frotter le bol dans lequel on doit faire la sauce avec une gousse d'ail tranchée, ou se servir de vinaigre dans lequel une gousse d'ail aura trempé pendant 24 heures. Mélanger les ingrédients et garder au froid jusqu'au moment de servir.

Sauce aux fines herbes.

Ajouter à une mayonnaise à l'huile, ½ cuillérée à table de moutarde, ½ tasse de cornichons, 1 cuillérée à table de câpres, 2 cuillérées à dessert de persil, cerfeuil et estragon hachés très fin.

49ème LEÇON.

LES SAUCES. (suite).

Lorsque tu mangeras et te rassassieras, garde-toi d'oublier Jéhovah.
(DEUTÉRONOME, Ch. VI, v. 11.)

Sauce Laurentienne.

1 tasse de sauce blanche (riche),
2 cuillérées à table de vinaigre d'estragon,
1 ou 2 jaunes d'œufs battus,
2 cuillérées à table de beurre,
1 cuillérée à thé de persil haché.

Faire épaissir au bain-marie, mais ne pas laisser bouilir; assaisonner au goût.

NOTE:—On peut remplacer le persil haché par du fromage râpé.

Sauce Rimouski.

4 petites gousses d'ail broyées en pâte, ajouter 1 jaune d'œuf, 1 pincée de sel, incorporer graduellement ½ tasse d'huile. Additionner au besoin le jus d'un citron et ½ cuillérée à table d'eau.

Sauce Maître d'hôtel.

3 cuillérées à table de beurre défait en crème,
1 cuillérée à table de jus de citron,
1 cuillérée à table de persil haché,
poivre et sel au goût.

Bien mélanger le tout et faire refroidir avant de servir. (Cette sauce est ordinairement servie avec le bifteck.)

Autre préparation.

Prendre 4 cuillérées à thé de persil lavé et haché trés fin, 1½ cuillérée à thé de jus de citron et incorporer à 4 cuillérées à table de beurre.

Sauce Hollandaise.

Faire réduire à 1 cuillérée à thé, dans une casserole, 2 cuillérées à table de vinaigre avec ¼ de cuillérée à thé de sel et un peu de poivre, laisser refroidir. Ajouter 2 jaunes d'œufs, 2 cuillérées à table d'eau froide, et faire cuire sur un feu doux, au bain-marie, en brassant constamment.

Quand les œufs commencent à prendre, ajouter par intervalle ¼ livre de beurre, sans cesser de brasser. Il ne faut ajouter un nouveau morceau de beurre que lorsque le morceau précédent est bien incorporé. Après avoir mis la moitié du beurre, ajouter 1 cuillérée à table d'eau froide. Quand la sauce est terminée, verser de nouveau 2 cuillérées à table d'eau froide. Si la sauce paraissait tourner, ajouter 1 à 2 cuillérées à table d'eau froide.

Sauce Béarnaise.

Mettre dans un bain-marie, 5 jaunes d'œufs avec 2 cuillérées à table d'eau froide, laisser chauffer doucement en bras-

sant vigoureusement; ajouter petit à petit ¼ de livre de beurre; lorsqu'il est incorporé, laisser lier la sauce, et ajouter sel, poivre et un petit filet de vinaigre d'estragon ou de jus de citron.

Mayonnaise.

3 jaunes d'œufs,
1 chopine d'huile d'olive,
1 cuillérée à thé de sel fin,
le jus d'un citron ou vinaigre.

Battre les jaunes d'œufs en incorporant l'huile doucement, ajouter un peu de jus de citron, le sel et 1 cuillérée à table d'eau bouillante.

Mayonnaises à formes diverses.

A 1 tasse de sauce blanche ou de sauce au beurre, ajouter les jaunes de 1 ou 2 œufs, ½ cuillérée à thé de moutarde, 2 cuillérées à table de vinaigre ou de jus de citron, 1 pincée de sucre, poivre rouge.

Pour augmenter une mayonnaise bouillie ou à l'huile, on ajoute à la mayonnaise refroidie une quantité égale de crème fouettée ou de blancs d'œufs en neige ferme.

Pour faire une mayonnaise à la crème fouettée, on ajoute 1 tasse de crème fouettée, 1 cuillérée à table de vinaigre ou de jus de citron, ½ cuillérée à thé de moutarde, 1 pincée de sucre, sel et poivre au goût.

NOTE:—Toute mayonnaise dans laquelle on aura mis de la moutarde et substitué au vinaigre du jus de citron, peut être servie avec une salade aux fruits.

Mayonnaise au raifort.

Faire tremper 2 feuilles de gélatine à l'eau froide; mettre au bain-marie, quand elle est fondue, retirer et fouetter en ajoutant ½ cuillérée à thé de vinaigre d'estragon, 5 cuillérées à table de mayonnaise, ½ cuillérée à thé de raifort râpé,

2 cuillérées à table de crème fouettée, continuer de battre pendant quelques moments. Conserver sur la glace.

Mayonnaise fouettée.

Mettre dans un bol 1 tasse de gelée de viande avec ½ tasse de mayonnaise, 1 cuillérée à table de vinaigre à l'estragon et 1 cuillérée à thé de raifort râpé. Mélanger et fouetter sur glace, jusqu'à commencement de solidification, pour rendre la sauce mousseuse, arrêter au moment où elle est assez fluide. S'emploie comme liaison de salades de légumes.

Autre préparation.

1 blanc d'œuf battu en neige,
3 cuillérées à table de crème fouettée,
½ cuillérée à thé de sel,
¾ tasse de sucre en poudre.
le jus d'un citron.

Faire bouillir le jus de citron et le sucre, verser sur le blanc en neige, battre jusqu'à ce que le mélange soit froid, ajouter le sel et la crème fouettée.

Mayonnaise aux fines herbes.

Préparer une mayonnaise, ajouter 1 cuillérée à thé de moutarde, 1 cuillérée à table de cornichons, ½ cuillérée à table de câpres, 1 cuillérée à thé de cerfeuil, persil et estragon hachés.

Mayonnaise au jus de fruits.

¼ tasse de jus de citron,
¼ tasse de jus d'orange,
¼ tasse de jus d'ananas,
¼ tasse de sucre,
½ tasse de crème fouettée,
2 œufs.

Faire bouillir le jus des fruits, battre les œufs avec le sucre, les ajouter au jus, laisser cuire juste assez pour que les œufs soient liés. Retirer, mettre la casserole à l'eau froide en battant continuellement. Au moment de servir, ajouter la crème fouettée.

Mayonnaise cuite.

3 œufs,
1 tasse de crème douce,
¼ tasse de vinaigre ou un peu de jus de citron,
1 cuillérée à thé de sel,
3 cuillérées à table de beurre fondu,
2 cuillérées à table de moutarde,
½ cuillérée à thé de poivre.

Mélanger le tout, mettre dans une casserole, porter doucement à ébullition jusqu'à consistance de crème. Mettre en pot hermétiquement fermé. Peut se garder des mois.

Mayonnaise cuite (économique).

1 tasse de crème,
2 cuillérées à table de farine,
1 cuillérée à table de moutarde,
1 cuillérée à table de sucre,
½ cuillérée à thé de sel,
un peu de poivre rouge,
½ tasse de vinaigre.

Délayer la farine, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre avec la crème froide; faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais, verser le vinaigre chaud et laisser mijoter pendant quelques minutes.

Sauce mayonnaise à la crème.

C'est une sauce mayonnaise tenue très épaisse et additionnée de 4 cuillérées à table de crème fouettée à la pinte.

Ici, le citron doit être employé comme condiment acide.

Sauce verte.

Laver et faire blanchir du persil, cerfeuil, estragon et cresson; égoutter à fond, piler, passer dans un linge et ajouter le liquide à la mayonnaise.

Sauce au beurre.

Mettre dans une petite casserole 3 cuillérées à table de beurre, 2 cuillérées à table de farine; bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, ajouter 1 pincée de sel et 1 tasse d'eau froide; laisser cuire pendant 5 minutes.

Beurre au persil.

Défaire en crème 1 cuillérée à table de beurre, ajouter sel et poivre, incorporer 1 cuillérée à thé de persil finement haché, 1 cuillérée à table de jus de citron, ¼ cuillérée à thé de sel et un peu de poivre. Excellent pour steak ou poisson.

Sauce aux huîtres.

Préparer un roux, ajouter ½ tasse de crème et 1 tasse d'huîtres pochées.

Sauce aux câpres.

Faire fondre 1¼ tasse de beurre, ajouter 4 cuillérées à table de farine, verser 2 tasses d'eau chaude en brassant continuellement, laisser cuire pendant 5 minutes; retirer, ajouter 3 cuillérées à table de câpres et un morceau de beurre, assaisonner de sel et poivre.

Sauce aux champignons.

Ajouter à une sauce veloutée, 1 tasse de champignons coupés.

50ème LEÇON

LES SALADES.

L'homme de bien sera rassasié de ses fruits.
(Prov., Ch. XIV, v. 14.)

Règle générale pour les salades.

Les salades s'assaisonnent:

1o. A l'huile: s'applique à toutes les salades et se règle à raison de 3 parties d'huile pour 1 de vinaigre, sel et poivre.

2o. A la crème: convient principalement aux salades de laitue, et se règle à raison de 3 parties de crème, 1 partie de vinaigre ou jus de citron, sel et poivre.

3o. Aux œufs: mayonnaise claire avec blancs d'œufs durs en filets dans la salade; aux jaunes broyés, montés dans le saladier avec moutarde, assaisonner de sel, poivre, huile et vinaigre, et blancs d'œufs passés au presse-purée.

4o Au lard, au bacon: convient surtout aux pissenlits. Dans cet assaisonnement, l'huile est remplacée par la graisse de dés de lard fondus et rissolés à la poêle; graisse et lardons sont versés dans la salade placée dans un saladier chaud et préalablement assaisonné de sel, poivre et vinaigre.

Toute desserte de viande, de légumes et de poisson, peut être employée d'après les précédentes données.

Salade de laitue.

Mélanger les jaunes de 3 œufs cuits, ajouter sel, moutarde au goût, faire une pâte en délayant avec une cuillérée à thé de beurre fondu. Mélanger doucement et diluer en ajoutant graduellement du vinaigre ou du jus de citron. Laver et assécher la laitue, la mettre dans le saladier et laisser reposer sur la glace. Au moment de servir, assécher les feuilles et verser dessus la mayonnaise glacée. Garnir avec des œufs cuits durs, tranchés.

Salade au céleri.

2 tasses d'eau bouillante,
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de sel,
4 feuilles de gélatine.
3 cuillérées à table de jus de citron,
$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre,
1 tasse de céleri,
1 tasse de chou coupé en lanières.

Faire tremper la gélatine à l'eau froide, faire bouillir l'eau, ajouter sel, sucre, vinaigre et gélatine; laisser refroidir. Ajouter le jus de citron. Rincer un moule à l'eau froide, y mettre chou et céleri, verser le liquide froid, mettre sur la glace et laisser prendre. Renverser sur un plat avec laitue et servir avec mayonnaise.

Salade au chou.

Battre 2 œufs avec 2 cuillérées à table de sucre, ajouter 1 à 2 cuillérées à table de beurre, 1 cuillérée à dessert de moutarde, un peu de poivre, vinaigre ou jus de citron à volonté; mettre le tout sur le feu, au bain-marie, et cuire doucement, en brassant, jusqu'à ce que les œufs commencent à se lier. Quand refroidie, ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de crème douce ou sure. Hacher fin un chou blanc, laisser dans l'eau froide glacée, (si possible pendant 2 ou 3 heures) ; assécher soigneusement, mélanger poivre, sel et un peu de la préparation, mettre dans le plat de salade et verser le reste de la mayonnaise.

Garnir avec des œufs cuits durs.

Salade aux carottes.

Râper une carotte crue, la mélanger avec un peu d'oignons, 1 cuillérée à table de mayonnaise et placer sur feuilles de laitue.

Salade aux légumes.

Egale proportion de céleri, pois, carottes, betteraves, oignons au goût; mettre au froid. Servir sur feuilles de laitue ou de chou; couvrir avec mayonnaise et autre garniture.

On peut ajouter au tout, 3 cuillérées de sauce aux tomates.

Salade Vigère.

2 tasses de céleri coupé très fin,
1 tasse de pommes,
le zeste d'une orange.

Prendre de belles pommes rouges, enlever une rondelle, creuser avec une cuillère à thé, remplir la pomme vidée avec céleri, pommes hachées et le zeste d'une orange; ajouter 1 cuillérée à table de mayonnaise cuite.

Servir sur une feuille de laitue.

Salade aux tomates.

Choisir de petites tomates, les peler, ôter une tranche de dessus, creuser le milieu et le remplir d'une mayonnaise quelconque.

Autre.

Couper une tomate en deux sur une feuille de laitue, couvrir de mayonnaise épaisse, saupoudrer de piment doux, finement haché.

Salade aux pommes de terre.

2 œufs bien battus,
1 cuillérée à table de sucre,
1 petite tasse de vinaigre,
½ cuillérée à thé de sel et poivre.

Battre les œufs avec le sucre, le sel et le vinaigre, laisser lier au bain-marie en brassant. Quand refroidi, ajouter ½ tasse de crème douce. Trancher des patates bouillies, refroidies et quelques petits oignons crus. Mettre le tout dans un

plat. Une demi-heure avant de servir, ajouter la garniture soit de saumon, de laitue, de chou haché.

Salade aux oranges.

Peler et couper une orange par petits morceaux, ajouter du céleri et quelques raisins sans pépins.

Servir sur laitue avec mayonnaise à l'huile.

A la gelée d'orange.

Poser une couche de gelée d'orange coupée en cubes, garnir avec fromage et noix. Servir sur laitue avec préparation à la crème.

Salade aux poires.

Couper une poire en deux, enlever le cœur, ajouter du gingembre confit et de la mayonnaise.

Servir sur laitue.

Salade aux pêches.

Couper les pêches en deux, remplir la cavité du noyau avec 1 cuillérée à table de noix pilées, saupoudrer de persil et d'un peu de céleri haché. Servir avec mayonnaise sur feuille de laitue.

Salade Rosemont.

Prendre la moitié d'une pêche, enlever le noyau, farcir le creux avec de la crème fouettée. Disposer des amandes autour et dans la pêche, de manière à garnir. Poser la pêche sur feuille de laitue, et mettre 1 cuillérée à thé de mayonnaise à quatre points distants sur la laitue autour du fruit.

Salade aux ananas.

Prendre une feuille de laitue, placer une tranche d'ananas, couvrir avec jus de citron et une cuillérée à table de mayonnaise.

Salade aux pamplemousses et ananas.

Couper l'ananas par morceaux, séparer le pamplemousse par tranches, couper ensuite par dés, mélanger et placer sur feuille de laitue, couvrir de mayonnaise.

Salade aux dattes.

Enlever les noyaux des dattes et les farcir de fromage combiné avec une quantité de céleri. Mayonnaise.

Salade aux cerises.

Prendre des cerises blanches, leur enlever les noyaux, les farcir de noix, les mouler dans une gelée de citron.

Salade au raisin.

Laver et couper du céleri en aiguillettes, en former un nid et y déposer de gros raisins rouges ou blancs desquels on aura enlevé les pépins; les farcir de noix.

Salade à la menthe.

Couper quelques tomates en forme de marguerite, en remplir le centre avec une mayonnaise à la crème fouettée; saupoudrer de feuilles de menthe finement hachées.

Salade au poulet.

Couper une desserte de poulet en dés, ajouter la même quantité de céleri, mélanger avec de la mayonnaise, laisser reposer pendant une heure.

Servir sur laitue; garnir d'œufs cuits durs et d'olives dont on a extrait les noyaux.

Salade à l'agneau.

2 tasses de viande froide,

1 tasse de pommes de terre coupées en dés.

Mélanger avec mayonnaise et garnir avec betteraves vinaigrées.

Servir sur laitue.

Salade au fromage.

Placer une tomate tranchée en quartiers sur une feuille de laitue. Sur la tomate, placer un concombre tranché pour faire une sorte de parure. Trouer le centre de la tranche et ajouter dans chacune une petite boule de fromage.

Servir avec mayonnaise.

Salade chinoise.

2 tasses de poisson émietté,
1 tasse de riz cuit,
1 tasse de céleri coupé par dés,
1 cuillérée à table d'oignons râpés,
2 cuillérées à table de persil haché fin.

Mélanger tous les ingrédients, placer le poisson au milieu d'un plat, l'entourer de riz, céleri, laitue et garnir avec tomates.

Servir avec mayonnaise.

Salade au poisson.

2 tasses de poisson émietté,
1 tasse de concombres,
½ tasse de radis,
¼ tasse de cornichons coupés en dés.

Servir sur laitue avec mayonnaise.

Autre.

2 tasses de desserte de poisson échiffé,
¼ tasse de piment rouge haché,
1 tasse de céleri coupé en dés.

Mélanger poisson, piment et céleri, laisser reposer pendant une heure; couvrir avec de la mayonnaise.

Servir sur feuilles de salade.

Salade aux dandelions.

Préparer et laver les dandelions, couper avec un morceau d'oignon. Faire fondre quelques tranches de bacon coupé par dés, les faire rissoler dans une poêle; verser chaud sur les dandelions.

51ème LEÇON

LE PAIN.

La première chose pour vivre,
c'est l'eau et le pain.
(ECCLESIASTIQUE, Ch. XXIX, v. 21)

Le pain est l'aliment naturel par excellence, dont on ne saurait se passer. Sa digestibilité varie selon la nature de la farine qui est entrée dans sa préparation et aussi selon la manière dont il a été préparé.

Le pain complet renferme trois fois plus de sels minéraux que l'autre, mais il n'est pas supporté par tous les intestins. Il faut en tous cas que le son qui entre dans sa composition soit moulu très finement.

Le pain tel que nous le consommons n'est pas un aliment idéal pour les malades, non seulement parce qu'il acidifie le sang, mais parce que pour beaucoup d'entre eux, il retarde la digestion.

La meilleure manière de le leur présenter, c'est grillé (rôties).

Pain ordinaire.

2 cuillérées à thé de sel,
2 cuillérées à table de sucre,
2 tasses d'eau ou de lait bouillant,

1 carré de levain,
6 tasses de farine.

Faire chauffer le lait, ajouter le sucre et le sel, faire dissoudre le levain dans $\frac{1}{4}$ tasse d'eau tiède, l'ajouter au liquide. Incorporer 2 tasses de farine, battre pendant quelques minutes, couvrir et conserver dans un lieu chaud, à l'abri des courants d'air, laisser reposer et lever pendant 1 heure. Ajouter le reste de la farine, pétrir sur une planche farinée jusqu'à ce que l'empreinte du doigt s'efface. Remplir à moitié des moules à pain, laisser doubler le volume. Faire cuire à four chaud.

Petits pains.

2 tasses de lait chaud, 3 cuillérées à table de beurre, 2 cuillérées à table de sucre, 1 cuillérée à thé de sel, 1 carré de levain Fleischman, $\frac{1}{4}$ tasse d'eau tiède. Dans un grand bol en grès, mettre le beurre, le sucre, le sel et le lait chaud, ajouter le levain dissous dans de l'eau tiède et 3 tasses de farine; bien mélanger et battre pendant quelques instants; couvrir le bol et laisser lever la préparation jusqu'à ce qu'il se fasse des bulles; alors ajouter $2\frac{1}{2}$ tasses de farine et bien pétrir de nouveau sur la planche. Remettre la pâte dans le bol et la laisser lever le double de son volume; la pétrir de nouveau, l'étendre d'un tiers de pouce d'épaisseur avec le rouleau à pâte, découper des ronds avec l'emporte-pièce, placer sur chaque rondelle une noisette de beurre, badigeonner, replier en demi-lune, placer sur une tôle beurrée, couvrir et laisser lever. Avant de mettre au four, badigeonner avec du beurre fondu. Laisser cuire au four chaud pendant 12 à 15 minutes. Après cuisson, badigeonner avec du lait chaud auquel on a ajouté 1 cuillérée à table de sucre.

NOTE:—On peut aussi rouler la pâte en forme de boudin, amincir aux deux bouts. Cette recette donne 24 petits pains.

Petits pains à la crème.

Stériliser ½ tasse de crème épaisse, 2 cuillérées à table de sucre, dissoudre 1 carré de levain dans 4 cuillérées à table d'eau tiède et l'ajouter à la crème tiède. Pétrir jusqu'à ce que l'empreinte du doigt s'efface rapidement; laisser fermenter 2 fois son volume, écraser la pâte entre chaque fermentation, rouler de l'épaisseur de ½ pouce, couper en rondelles, laisser lever de nouveau sur une tôle beurrée. Cuire au fourneau de 400o pendant 10 minutes.

NOTE:—Après cuisson, les petits pains sont badigeonnés avec ¼ tasse de lait chaud additionné d'une cuillérée à table de sucre, pour les glacer.

Petits pains à l'orange.

Prendre 1 tasse de lait stérilisé et 1 cuillérée à table de sucre; ajouter 1 carré de levain au liquide tiède et 1½ tasse de farine, laisser fermenter pendant 1 heure; ajouter en battant 3 cuillérées à table de sucre, 4 cuillérées à table de beurre fondu, ¼ tasse de jus d'orange, ½ cuillérée à thé de sel, 3 jaunes d'œufs bien battus et 1½ tasse de farine, pétrir; laisser fermenter 2 fois le volume. Remplir les moules à moitié, dorer avec 1 jaune d'œuf battu dans 1 cuillérée à table de sucre, saupoudrer d'écorces d'oranges confites, hachées. Cuire à fourneau chaud pendant 10 minutes.

Zwieback.

½ tasse de lait bouilli et refroidi,
2 cuillérées à table de sucre,
1 cuillérée à thé de sel,
¼ tasse de beurre fondu,
2 œufs battus,
2¾ tasses de farine,
1 carré de levain.

Délayer le levain avec le sucre dans le lait tiède, ajouter ¾ tasse de farine, battre et laisser reposer dans un lieu chaud pendant 1 heure. Incorporer le reste de la farine avec le sel, pétrir et laisser lever; rouler sur le long et mettre la pâte dans des moules beurrés. Laisser lever de nouveau pendant 1½ à 2 heures. Cuire à four chaud pendant 12 à 15 minutes. Laisser refroidir, couper par tranches, les placer sur une plaque et les faire dorer à four modéré, ayant soin de les retourner.

Pain de gluten.

1 carré de levain,
3½ tasses de farine de gluten,
2 tasses d'eau tiède,
½ cuillérée à thé de sel.

Délayer le levain dans ¼ de tasse d'eau tiède, mettre la farine dans un bol, ajouter l'eau, le sel et le levain, préparer une pâte ferme, pétrir pendant quelques minutes et mettre dans le bol pour que la pâte lève; après qu'elle a doublé de volume, pétrir encore quelques instants, mettre la pâte dans des lèchefrites à pain, laisser lever et faire cuire à fourneau chaud.

Biscuits à la farine de gluten.

1 tasse de crème,
1 cuillérée à thé de sel,
2 2/3 tasses de farine de gluten.

Pétrir la pâte pendant 10 à 15 minutes, rouler aussi mince que possible, couper et piquer avec une fourchette.

Pain à la farine Graham.

2 tasses de farine Graham,
2 tasses de farine de blé,
1 tasse de sucre,
2¼ tasses de lait,

2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 cuillérée à thé de sel,
1 œuf battu.

Tamiser les deux sortes de farine avec sel et poudre, ajouter le lait et l'œuf battu.

Autre préparation.

1 tasse de farine de blé,
2½ tasses de farine Graham,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
½ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à table de beurre,
2 cuillérées à table de sucre,
1 tasse de lait.

Autre préparation (sucrée).

1 tasse de farine de blé,
3 tasses de farine Graham,
2 cuillérées à table de mélasse,
1 cuillérée à thé de sel,
1 carré de levain délayé avec ¼ de tasse d'eau tiède.

Ajouter de l'eau tiède pour faire une pâte ferme à pétrir. Graisser des moules, laisser lever et faire cuire à four chaud pendant 40 à 45 minutes.

Biscuits à la farine Graham.

3 tasses de farine Graham,
3½ cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de beurre fondu,
du lait pour faire une pâte molle.
Cuire dans des moules graissés.

Pain de son.

Prendre 5 tasses de farine, 1 tasse de son, ¼ tasse de mélasse ou ½ tasse de sucre.

Même préparation que pour le pain ordinaire.

Biscuits au son.

¾ de tasse de son,
1¼ tasse de farine Graham,
½ cuillérée à thé de sel,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
2 cuillérées à table de sucre brun,
1 œuf,
3 cuillérées à table de graisse fondue,
2 cuillérées à table de mélasse,
¾ tasse de lait.

Autre préparation.

½ tasse de farine de blé,
½ cuillérée à thé de soda,
1/3 cuillérée à thé de sel.

Le tout tamisé 2 fois, ajouter 1 tasse de son, ½ tasse de lait, 2½ cuillérées à table de mélasse, 1 œuf battu ; mélanger le tout et faire cuire pendant 25 minutes, dans des moules graissés.

Autre préparation.

1 tasse de son,
½ tasse de farine de blé,
2 cuillérées à thé de poudre,
une pincée de sel,
une cuillérée à thé de sucre,
1 œuf,
2 cuillérées à table de beurre.

Battre l'œuf avec le sucre et le beurre, ajouter le lait, incorporer le liquide à la farine en brassant pour rendre la pâ-

te légère. Faire cuire dans des moules à biscuits, bien chauds et fortement graissés.

Muffins.

2 tasses de farine,
¾ tasse de lait,
4 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 cuillérée à thé de sel,
1 œuf,
2 cuillérées à table de graisse fondue.

Tamiser 2 fois la farine, sel, poudre à pâte; ajouter le liquide et les jaunes d'œufs. Faire cuire à four chaud dans des moules à biscuits graissés.

Muffins sucrés.

2 tasses de farine,
½ tasse de sucre,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 tasse de lait,
1 œuf battu.

Mêler le tout, puis incorporer 3 cuillérées à table de beurre fondu et laisser cuire à fourneau chaud dans des moules graissés.

Biscuits à la poudre à pâte.

1 tasse de farine,
¼ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à table de beurre ou graisse,
½ tasse de lait,
1½ cuillérée à thé de poudre à pâte.

Tamiser 2 fois la farine, sel et poivre, incorporer le beurre ou la graisse légèrement avec une fourchette. Ajouter petit à petit le lait, faire une pâte molle, travailler le moins possible. Rouler et couper avec emporte-pièce. Badigeonner avec du lait et faire cuire à four chaud.

Pop over.

1 tasse de farine,
1 tasse de lait,
1/3 cuillérée à thé de sel,
2 œufs,
1 cuillérée à thé de poudre à pâte,
½ cuillérée à thé de beurre fondu.

Tamiser la farine avec poudre et sel, ajouter les œufs battus et le lait, en dernier lieu le beurre. La préparation doit se faire rapidement. Faire cuire à four chaud dans de petits moules graissés.

Rôties à la bouillie de farine d'avoine.

La bouillie de farine d'avoine cuite très épaisse et refroidie est un mets excellent. Trancher la bouillie froide, rouler dans des œufs battus et la panure, faire rôtir au beurre et servir avec une compote.

Toutes les dessertes de céréales peuvent être utilisées de la même manière. Servir chaud avec sirop, compotes, confitures, gelées, etc.

Crêpes à la farine de blé d'Inde.

1 tasse de farine de blé d'Inde,
½ tasse de farine de blé,
1½ cuillérée à thé de sel.
¼ tasse de sucre,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 cuillérée à table de graisse,
1 œuf,
1½ tasse d'eau bouillante,
1 tasse et plus de lait.

Faire bouillir la farine de blé d'Inde dans 1½ tasse d'eau bouillante salée, laisser cuire pendant ½ heure. Verser dans un bol, ajouter le lait et le sucre, la farine et la poudre tami-

sées; en dernier lieu, ajouter l'œuf battu, et du lait, si la pâte a trop de consistance. Faire cuire comme les crêpes ordinaires.

Petites crêpes.

1 tasse de farine,
2 œufs,
1 cuillérée à thé de poudre à pâte,
¼ cuillérée à thé de sel,
1 tasse de lait.

Tamiser la farine, le sel et la poudre; ajouter le lait et l'œuf battu, battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.

Crêpes au pain.

Sur 1½ tasse de miettes de pain, verser 1½ tasse de lait bouillant, laisser refroidir, écraser à l'aide d'un pilon. Ajouter 2 cuillérées à thé de beurre fondu, 2 œufs battus, ½ tasse de farine tamisée avec 4 cuillérées à thé de poudre à pâte et ½ cuillérée à thé de sel.

52ème LEÇON

SANDWICHES.

Il n'y a rien de meilleur pour l'homme
Que de manger et de boire
Au milieu de son travail.
(Ecclesiaste, Ch. II, v. 24.)

Aux œufs.

Trancher du pain mince, le beurrer; passer des œufs cuits durs au presse-purée, incorporer un peu de mayonnaise, étendre sur les tranches.

Au fromage.

3 cuillérées à table de fromage et quelques olives, le tout haché; un peu de mayonnaise, quelques amandes pilées et du cresson.

Aux noix et au fromage à la crème.

Passer ¼ tasse de noix à la machine, mélanger avec fromage à la crème, sel au goût.

Aux noix et céleri.

Couper céleri et noix, mélanger avec mayonnaise.

Au céleri et au poulet.

Hacher le poulet très fin avec le céleri, ajouter de la mayonnaise, placer 1 feuille de laitue entre chaque tranche de pain.

Au poulet.

Humecter d'un peu de jus les restes d'un poulet. Procéder comme pour les autres sandwiches.

Au jambon.

Trancher mince du jambon, le placer sur des tranches de pain beurré avec de la moutarde française. On peut utiliser les dessertes de jambon, le hacher au moulin, y ajouter un peu de mayonnaise.

Au bacon.

Prendre des tranches de bacon croustillant, ajouter de la mayonnaise. On peut mettre une feuille de laitue sur chaque tranche. Le pain brun et les rôties sont préférables.

Sandwich Windsor.

Défaire en crème 1/3 tasse de beurre, ajouter ½ tasse de jambon et ½ tasse de poulet haché, assaisonner; étendre cette préparation entre les tranches de pain.

Au foie de veau.

1 tasse de foie de veau, } le tout haché.
½ tasse d'olives, }
¼ cuillérée à thé de sel,
un peu de poivre,
3 cuillérées à table de mayonnaise.
½ cuillérée à thé de jus d'oignon.

Le foie bouilli doit être passé au tamis pendant qu'il est chaud.

Employer du pain brun.

A la sardine.

2 cuillérées à table d'olives,
1 cuillérée à table de mayonnaise,
1 œuf cuit dur passé au tamis,
1 sardine hachée,
un peu de poivre,
quelques amandes pilées.

Aux figues.

Faire cuire des figues hachées, au bain-marie avec un peu d'eau jusqu'à ce que le tout forme une pâte, ajouter un peu de jus de citron, laisser refroidir. Etendre sur les tranches de pain beurré et saupoudrer de pistaches hachées; recouvrir d'une autre tranche de pain.

Aux noix et aux dattes.

Hacher ¼ tasse de noix de Grenoble, ½ tasse de dattes, mélanger avec de la mayonnaise.

Aux noix et à la marmelade.

Trancher le pain mince, beurrer et couvrir avec marmelade, saupoudrer avec noix hachées.

Au cresson et aux noix.

Etendre sur une tranche de pain de la mayonnaise, sur l'autre, du cresson et des noix coupées, couvrir avec la tranche de pain à la mayonnaise.

Sandwiches "combinaison".

4 cuillérées à table de fromage, } le tout haché,
1 cuillérée à table de dattes, }
1 cuillérée à table de raisin,
1 cuillérée à table d'huile d'olive,
2 cuillérées à table de noix pilées,
2 cuillérées à table de marmelade aux framboises,
un peu de persil,
un peu de gingembre,
1 cuillérée à table de pistaches salées et pilées.

Aux oignons.

Hacher un oignon très fin, mélanger avec 1 cuillérée à table de mayonnaise.

Aux tomates.

1 tranche de tomate sur une tranche de pain avec laitue et mayonnaise.

D'après la même méthode, on prépare des sandwiches avec du pâté de foie de veau, de la galantine, des filets de volaille ou de gibier, du homard, du saumon et autres poissons cuits.

53ème LEÇON

LES DESSERTS CHAUDS.

Les bonnes paroles sont un rayon de miel
Douces à l'âme et salutaires au corps.

(Prov., Chap. XVI, v. 24.)

Pouding au riz.

1 pinte de lait,
½ tasse de sucre,
½ tasse de riz,
¼ tasse de raisin,
un peu de sel, de cannelle et de muscade.

Laver le riz, le mettre dans un plat à gratin, ajouter 1 cuillérée à table de beurre, le lait, le sucre, les épices; laisser cuire doucement au four pendant 3 heures. Servir avec compote ou avec crème douce.

NOTE:—Les poudings au sagou et au tapioca se préparent de la même manière, excepté que le tapioca doit tremper auparavant.

Pouding au riz (autre).

1 tasse de riz cuit,
2 tasses de lait,
3 œufs,
½ tasse de sucre,
¼ cuillérée à thé de sel,
3 cuillérées à table de jus de citron.

Séparer les œufs, battre les jaunes avec le sucre, ajouter le lait, sel, jus de citron et le riz; verser dans un plat au gratin, couvrir avec la neige et faire dorer au bain-marie dans

Pouding au farina.

Faire bouillir au bain-marie 1 pinte de lait, 1 cuillérée à thé de sel, 1 tasse de farina ajouté en pluie; laisser cuire pendant ¾ d'heure; verser dans un moule et servir avec sirop d'érable.

Autre préparation.

Ajouter à la préparation précédente, du sucre, de l'essence, 2 œufs battus séparément: le jaune, incorporé au farina et le blanc battu en neige avec 2 cuillérées à table de sucre. Verser la préparation, moins les blancs d'œufs, dans un plat à gratin ,couvrir avec la neige et faire dorer au bain-marie dans un fourneau modéré.

Pouding à la farine Graham.

¼ tasse de beurre,
½ tasse de mélasse,
½ tasse de lait,
1 œuf,
1½ tasse de farine Graham,
½ cuillérée à thé de soda,
1 cuillérée à thé de sel,
1 tasse de raisin.

Faire fondre le beurre, ajouter la mélasse, le lait et l'œuf battu; tamiser 2 fois la farine avec le soda et le sel et l'ajouter au liquide; battre le tout afin de bien lier les ingrédients; verser la préparation dans un moule beurré, couvrir et laisser cuire au bain-marie pendant 3 heures. Servir avec sauce au citron.

Pouding à la semoule, arrowroot, farina, sagou, etc.

Dans une chopine de lait bouillant, jeter en pluie 3 cuillérées à table de sémoule, arrowroot, farina, sagou, fécule de maïs, etc., délayées à l'eau froide. Laisser cuire pendant 12 minutes en brassant; ajouter 1 jaune d'œuf battu; retirer la

casserole du feu, ajouter 3 cuillérées à table de sucre en poudre, un peu de sel et le blanc d'un œuf battu en neige ferme. Verser dans un plat, faire cuire au four dans bain-marie pendant ¼ d'heure.

Cette préparation a l'avantage d'être très facilement digérée, même par les estomacs les plus délicats, grâce à la faible quantité d'œufs et de sucre qui y entre.

Pouding à la farine de blé d'Inde.

Faire bouillir au bain-marie 1 pinte de lait; ajouter en pluie 4 cuillérées à table de farine de blé d'Inde, laisser cuire pendant 30 à 35 minutes. Retirer, laisser refroidir. Ajouter 2 œufs battus, un peu de sel, de sucre, de muscade ou de jus de citron, 2 cuillérées à table de beurre; laisser cuire dans un plat à gratin pendant 2 heures. Servir avec sauce aux fruits ou avec crème douce.

Autre préparation.

7 cuillérées à table de farine de blé d'Inde,
2 cuillérées à table de beurre,
½ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de gingembre ou de cannelle,
¾ tasse de mélasse,
1 pinte de lait bouillant.

Bien mêler et mettre dans un plat à gratin beurré; au moment de mettre au four, ajouter la moitié d'une tasse d'eau froide; laisser cuire pendant 1 heure ou 1¼ heure.

Pouding au pain.

Couper en tranches minces, des petits pains au lait; ranger des tranches dans un plat à gratin légèrement beurré; saupoudrer chaque couche avec du sucre; casser 3 œufs, les battre, les mélanger avec 8 cuillérées à table de sucre en poudre et 3 tasses de lait, dans lesquelles on aura fait infuser un zeste de citron; verser cette crème sur le pain et faire cuire

à four modéré pendant ¾ d'heure. Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.

Pouding au pain rôti.

5 ou 6 tranches de pain,
1 tasse de sucre,
1 pinte de lait,
1 œuf,
un peu de sel et de muscade.

Faire rôtir des tranches de pain, les placer dans un plat creux jusqu'à ce que le plat soit aux ¾ rempli; ajouter le lait chaud à l'œuf battu avec le sucre, verser sur le pain et faire cuire au fourneau doux pendant 35 à 40 minutes. Servir avec crème douce.

Autre préparation.

1 tasse de pain ébouillanté avec 1 pinte de lait; ajouter 2 jaunes d'œufs battus légèrement, ¾ tasse de sucre, un peu de sel et de jus de citron ou vanille; mettre la préparation dans un plat à gratin beurré, couvrir avec les blancs d'œufs battus en neige, laisser cuire à four doux.

Pouding au pain et aux petits fruits.

Couper des tranches de pain d'égale épaisseur, enlever la croûte, beurrer chaque tranche, couvrir avec une marmelade de bluets ou de groseilles, alterner avec le pain jusqu'à ce que le plat soit plein. Si les fruits sont riches en sucre, ajouter 2 cuillérées à table de jus de citron, faire cuire à four doux. Servir avec sucre et crème.

Pouding au tapioca.

Faire tremper 3 cuillérées à table de tapioca dans de l'eau froide pendant 1 nuit; le lendemain, l'ajouter à une pinte de lait chauffé au bain-marie, et laisser cuire pendant ½ heure; ajouter 4 jaunes d'œufs battus avec 1 tasse de sucre, muscade

et sel; laisser bouillir pendant 10 à 15 minutes; mettre cette préparation dans un plat à gratin, ajouter les blancs d'œufs battus en neige avec 3 cuillérées à table de sucre. Laisser dorer au four.

NOTE:—Toute préparation devant gratiner au four et où entrent des œufs, doit cuire au bain-marie.

Pouding aux pommes et au tapioca.

Faire tremper une tasse de tapioca pendant 1 nuit dans 6 tasses d'eau froide; ajouter 6 pommes sures, pelées, tranchées fin, 1 tasse de sucre, 1 cuillérée à thé de jus de citron; mélanger le tout et faire cuire dans un plat au gratin pendant 2 à 3 heures, à fourneau chaud. Servir avec crème douce.

C'est un excellent dessert pour les invalides.

Pouding aux pommes.

Prendre 5 pommes sures, pelées et coupées, ½ tasse de raisin, 1 tasse de sucre, 1 tasse de lait, 1 tasse de farine, ½ tasse de beurre, 2 cuillérées à thé de poudre, 2 œufs, un peu de sel; mêler le tout et faire cuire pendant 1 heure. Servir avec crème.

Pouding Noémie.

2½ tasses de farine,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 pincée de sel,
cannelle ou muscade,
½ tasse de beurre,
2/3 tasse de mélasse,
1 tasse de lait,
1 œuf,
1 tasse de raisin sans pépins,
½ tasse de sucre,

Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre; quand il est fondu, ajouter le sel, les épices, la mélasse

et la farine tamisée avec la poudre, alternant avec le lait; faire cuire dans un moule beurré. Servir avec sauce aux œufs.

Pouding à la ménagère.

1 œuf,
1 tasse de lait,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 tasse de sucre,
2 tasses de farine,
2 cuillérées à table de beurre fondu.

Battre l'œuf avec le sucre, tamiser la farine avec la poudre, une pincée de sel et un peu de zeste de citron; ajouter la farine à l'œuf en alternant avec le lait et, en dernier lieu, le beurre fondu; faire cuire pendant 1½ heure, dans un moule beurré. Servir avec fruits frais écrasés, ou avec sauce au jus de fruits.

Pouding au gingembre.

1 tasse de mélasse,
½ tasse de beurre,
1 cuillérée à table de gingembre,
1 œuf,
½ tasse d'eau chaude,
1 cuillérée à thé de soda,
½ tasse de fruits cuits,
farine pour faire une pâte moyenne.

A la mélasse, ajouter le soda, le gingembre, l'eau chaude, le beurre défait en crème, l'œuf battu, la farine; battre le tout, mêler les fruits; faire cuire dans un moule au fourneau chaud, pendant 1½ heure.

Pouding à la rhubarbe.

Préparer une pâte à tarte, en border un plat à gratin profond; faire blanchir la rhubarbe, la laisser refroidir puis la mettre dans le plat; ajouter ¾ tasse de sucre et le zeste d'un

demi citron, recouvrir avec une feuille de pâte, la coller et badigeonner; faire cuire dans un fourneau chaud. Servir avec crème et sucre.

Pouding à l'orange.

Couvrir le fond d'un plat à gratin avec des tranches de gâteau, trancher quelques oranges, enlever les pépins, alterner couche de gâteau et couche d'oranges, couvrir avec une sauce aux œufs, faire jaunir au four.

Pouding aux biscuits.

Mettre dans un plat à gratin 8 cuillérées à table de biscuits écrasés, arroser avec une chopine de crème à la vanille; faire dorer au four pendant ¼ d'heure. Servir dans le plat de cuisson. L'essence doit être supprimée pour les malades qui ne la tolèreraient pas.

Costardes diverses.

1 pinte de lait,
4 œufs battus séparément,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille ou de muscade,
un peu de sel.

Faire chauffer le lait au bain-marie avec le sucre et le sel; battre les jaunes des œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien légers; ajouter le lait en brassant; incorporer les blancs des œufs montés en neige; ajouter muscade ou vanille et faire cuire au four très doux.

Autre préparation.

4 œufs,
1 pinte de lait bouillant,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille,
un peu de sel.

Battre les œufs avec sucre et sel, ajouter le lait chaud et l'essence, verser dans un moule ou dans de petits moules individuels qu'on a eu soin de beurrer auparavant. Faire cuire doucement au bain-marie dans un fourneau doux.

NOTE:—Pour savoir si les costardes sont à point, prendre une paille pour piquer. Quand il n'y a pas de liquide qui adhère, les costardes sont cuites. L'eau dans laquelle on fait cuire toute préparation où il entre des œufs, ne doit *jamais* bouillir.

Costarde au café.

La même formule peut être employée pour costarde au café. Faire bouillir avec le lait 4 à 5 cuillérées à table de café moulu et chauffé, ou moitié café noir et moitié lait, couler et verser sur le sucre et les œufs battus, essence de vanille.

Au chocolat.

Faire fondre 2 oz. de chocolat au bain-marie, ou délayer ½ tasse de cocoa avec le lait chaud, essence de vanille.

Au sucre d'érable.

Prendre du sucre "du pays" à la place du sucre blanc.

Aux ananas.

Ajouter 1½ ananas, égoutter et hacher.

Au Caramel.

Caraméliser 1½ tasse de sucre, le faire dissoudre dans le lait chaud, verser sur les œufs battus, essence aux amandes ou de ratafia.

Costarde au pain d'épices.

Couper par petits dés une desserte de pain de gingembre, mettre dans un plat au gratin. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et un peu de sel, verser le lait chaud et couvrir le pain d'épices. Laisser cuire au four au bain-marie. Après la cuisson,

battre les blancs d'œufs en neige, incorporer 1 cuillérée à table de sucre granulé, et placer sur la costarde. Remettre au four et laisser dorer. On peut employer les dessertes de gâteaux d'éponge de la même manière.

54ème LEÇON.

DESSERTS FROIDS.

Mon fils, mange du miel, car il est bon,
Un rayon de miel est doux à ton palais.
(Prov., Ch. XXIV, v. 13.)

Les mousses constituent des desserts agréables et de digestion facile. On peut les varier à l'infini.

Mousse ordinaire.

1 cuillérée à table de gélatine,
1 tasse de sucre,
½ tasse d'eau,
2 tasses de crème,
un peu de sel,
essence de vanille.

Faire tremper la gélatine dans ¼ tasse d'eau froide; après 10 minutes, mettre dans un bol et faire fondre au bain-marie; ajouter le sucre et le sel, battre jusqu'au commencement de la coagulation, incorporer la crème fouettée, laisser reposer pendant 3 heures.

Mousse au café.

Même préparation que la précédente; excepté que l'on ajoute une tasse de café fort. Faire dissoudre la gélatine dans le café, laisser refroidir, battre jusqu'à coagulation, ajouter la crème fouettée.

Mousse au chocolat.

1 carré de chocolat amer,
1 tasse de lait,
1 tasse de sucre en poudre.

Faire bouillir le lait au bain-marie, ajouter le sucre, le chocolat et la gélatine trempée à l'eau froide, verser dans un plat et laisser refroidir dans un vase avec de l'eau froide, brasser; au moment où la gélatine va prendre, ajouter 1 tasse de crème fouettée et quelques gouttes de vanille.

Mousse aux pommes.

1 blanc d'œuf,
½ tasse de marmelade aux pommes,
½ cuillérée à table de jus de citron ou
2 cuillérées à table de jus d'orange,
une pincée de sel.

Prendre ½ tasse de marmelade, ajouter le jus de citron ou d'orange; battre les œufs en neige, ajouter la marmelade et servir dans un moule ou dans un verre rincé à l'eau froide. On peut servir avec crème douce ou avec crème fouettée.

Mousse au raisin.

Même préparation. A la place de l'eau, ajouter 1 tasse de jus de raisin et 2 cuillérées à table de jus de citron.

Mousse aux pêches.

Ajouter à la préparation 2 tasses de pêches écrasées.

Autre préparation.

Prendre des pêches fraîches, les écraser, ajouter quelques gouttes de ratafia, le blanc d'un œuf monté en neige et du sucre au goût d'un chacun. Si ce sont des pêches sèches qu'on emploie, les faire tremper la veille dans l'eau fraîche, le matin faire cuire à la vapeur et réduire en purée.

Mousse aux fraises et framboises.

Ecraser les fruits, ajouter 1 cuillérée à thé de jus de citron, sucrer, mêler le blanc d'un œuf battu en neige et quelques gouttes d'essence de vanille.

NOTE:—On peut, à la place du blanc d'œuf, se servir de crème fouettée.

Autre préparation.

Ecraser les fruits, ajouter le sucre, laisser reposer pendant 1 heure, ajouter la gélatine et la crème fouettée.

Mousse aux framboises.

Ecraser les fruits (1½ tasse de framboises), tamiser, ajouter 1 tasse de sucre pulvérisé, brasser; battre un blanc d'œuf en neige très ferme pendant 25 à 30 minutes, incorporer le jus de framboises avec précaution, remplir des verres et faire refroidir. Servir avec doigts de dames et sauce jaune aux œufs.

Mousse aux bananes.

Peler et piler une banane, ajouter 2 cuillérées à table de jus d'orange, du sucre, incorporer le blanc d'un œuf en neige.

Mousse à l'ananas.

Prendre de l'ananas en conserve, passer au tamis et à la machine, réaliser 1 tasse de jus. Faire bouillir, retirer du feu; ajouter 1 boîte de gélatine au citron, laisser fondre et mettre la préparation dans un bol au froid. Au moment de la coagulation, battre et incorporer l'ananas et 1 chopine de crème fouettée; mélanger le tout parfaitement et servir dans des verres. Au moment de servir, surmonter chaque verre d'une cuillérée à table de crème fouettée, et garnir avec une cerise.

NOTE:—Toutes les mousses se servent généralement dans des verres spéciaux, dits petits sorbets, on les garnit avec de la crème fouettée, des cerises, des noix, etc. Une cuisinière, aussi bien qu'une garde-malade doit avoir de l'œil et du goût.

Mousse aux prunes.

1/3 livre de prunes cuites,
5 blancs d'œufs,
½ tasse de sucre,
½ cuillérée à thé de jus de citron.

Enlever les noyaux des prunes et écraser en marmelade; ajouter du sucre, faire cuire pendant quelques instants. Retirer du feu, laisser refroidir; battre en neige le blanc des œufs, ajouter peu à peu la marmelade, le jus de citron, battre, mettre dans un moule beurré et faire cuire au bain-marie à four doux pendant 15 à 20 minutes. Servir froid, avec une sauce jaune.

Mousse aux abricots secs.

Laisser tremper des abricots dans de l'eau froide, les faire cuire à la vapeur, les écraser et les passer au tamis, sucrer. On peut ajouter 2 cuillérées à table de marmelade à l'orange, quelques tranches de bananes.

Melon surprise.

Couper un melon, le vider de ses graines et filaments, retirer la pulpe avec une cuillère en argent, et la couper en dés; saupoudrer l'intérieur du melon avec du sucre pulvérisé, puis le remplir avec des dés de pulpe et purée de fraises; alterner avec du sucre. Mettre au froid.

55ème LEÇON

DESSERTS FROIDS. (suite).

Celui qui est rassassié foule aux pieds le rayon de miel,
Mais celui qui a faim trouve doux tout ce qui est amer.

(PROV., Ch. XXVI, v. 7.)

Gélatine au citron.

½ boîte de gélatine,
½ tasse d'eau froide,
1 tasse de sucre,
2½ tasses d'eau bouillante,
½ tasse de jus de citron.

Faire tremper la gélatine dans un peu d'eau froide pendant 10 minutes; ajouter l'eau bouillante, le sucre et le jus de citron; rincer un moule à l'eau froide, y verser la gélatine, laisser prendre. Servir avec crème douce ou avec crème fouettée.

NOTE:—On peut aussi laisser prendre la gélatine dans des verres.

Gélatine à l'orange.

½ boîte de gélatine,
1½ tasse d'eau bouillante,
½ tasse d'eau froide,
1 tasse de sucre,
1½ tasse de jus d'orange,
3 cuillérées à table de jus de citron.
Préparer tout comme la gélatine au citron.

Panier d'orange.

Vider une orange en forme de panier, remplir avec une préparation de blanc-manger, ou une gelée à l'orange.

Prunes en gelée.

Laver et faire tremper ½ livre de prunes dans 2 tasses d'eau froide pendant une nuit, puis les faire cuire à l'eau dans laquelle elles ont trempé. Après cuisson, retirer, laisser refroidir; couper en deux, enlever les noyaux, ajouter à l'eau de cuisson, assez d'eau pour former 2 tasses de liquide, ½ boîte de gélatine trempée à l'eau froide, du sucre et ¼ tasse de jus de citron; couler dans un moule rincé à l'eau froide, ajouter les prunes. Pendant la coagulation, brasser doucement avec une broche pour empêcher les prunes de se déposer au fond. Servir avec sucre et crème.

Gélatine aux fruits divers.

Fraises, framboises, cerises, pêches, ananas, rhubarbe.

Faire chauffer le jus de ces fruits dans une casserole émaillée, ajouter 1 cuillérée à table de jus de citron par 3 tasses de jus de fruits; couler à travers une flanelle; ajouter ½ boîte de gélatine trempée auparavant dans de l'eau froide, et verser le mélange dans des moules rincés à l'eau froide, laisser prendre.

Gélatine au vin.

1 tasse de sucre,
1 tasse de vin blanc,
1/3 tasse de jus d'orange,
3 cuillérées à table de jus de citron,
1 2/3 tasse d'eau bouillante,
½ boîte de gélatine.

Faire tremper la gélatine à l'eau froide pendant ½ heure; ajouter l'eau bouillante, le sucre, le vin, le jus d'orange et de citron. Verser dans des moules de faience rincés à l'eau froide, et faire prendre sur glace.

NOTE:—Il ne faut jamais faire bouillir le vin ou les essences. L'ébullition leur ferait perdre leur arôme; on ne les ajoute qu'au moment de servir.

Oeufs à la neige.

Faire chauffer au bain-marie 1 pinte de lait avec ½ tasse de sucre, un peu de sel, quelques gouttes de vanille. Séparer 3 œufs, battre les blancs très ferme, mouler à la cuillère et faire prendre au lait chaud, retourner pendant la cuisson; égoutter, placer dans un plat creux. Battre les jaunes d'œufs, ajouter au lait, faire cuire jusqu'à liaison; laisser refroidir et verser autour des blancs.

Pouding au riz et aux fruits.

1 tasse de riz cuit,
1 tasse de fruits frais, (fraises, framboises ou cerises.)
1 tasse de sucre en poudre,
1 tasse de crème fouettée.

Mélanger le riz avec les fruits et le sucre, ajouter 1 tasse de crème fouettée. Mettre au froid.

Blanc-manger.

1 pinte de lait,
4 cuillérées à table de fécule de maïs,
3 œufs battus séparément,
1 tasse de sucre,
un peu de sel, essence de vanille ou de citron.

Faire bouillir le lait au bain-marie; délayer la fécule de maïs avec du lait froid et verser en brassant dans le lait bouillant; laisser bouillir pendant 25 à 30 minutes. Battre les jaunes des œufs avec le sucre et le sel. Ajouter au lait, brasser et laisser cuire jusqu'à ce que les œufs soient liés. Retirer du feu et incorporer les blancs des œufs battus en neige très ferme, ajouter l'essence. Verser la préparation dans un mou-

le rincé, laisser prendre, puis servir sur un plat avec de la crème fouettée.

Blanc-manger "farina."

La même préparation que ci-dessus; seulement on doit laisser bouillir le farina pendant 35 à 40 minutes avant d'ajouter les œufs.

Blanc-manger "arrowroot".

3 tasses de lait,
$2\frac{1}{2}$ cuillérées à table d'arrowroot,
$\frac{3}{4}$ tasse de sucre,
un peu de sel,
1 cuillérée à thé de vanille.

Faire bouillir le lait au bain-marie; délayer l'arrowroot avec du lait froid; ajouter au lait, sucrer et saler, laisser bouillir pendant 30 à 35 minutes; retirer du feu, ajouter l'essence. Mettre la préparation dans un moule rincé à l'eau froide. Servir avec sauce aux œufs ou avec sauce aux fruits.

Blanc-manger "mousseline".

2 tasses de crème fraîche,
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre pulvérisé,
$\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de ratafia,
3 feuilles de gélatine,
un peu de sel.

Faire bouillir la crème au bain-marie, tremper la gélatine à l'eau froide. Quand la crème est chaude, ajouter sucre, gélatine et sel; laisser cuire pendant 5 à 10 minutes; retirer du feu, mettre la casserole dans de l'eau froide et battre jusqu'à ce que la préparation devienne spongieuse; ajouter l'essence, rincer les moules à l'eau froide, y verser la préparation, laisser prendre et servir avec une sauce aux œufs.

Blanc-manger aux amandes.

1 pinte de lait,
¾ tasse de sucre,
½ tasse d'amandes pilées,
3 ou 4 amandes amères,
3 feuilles de gélatine,
1 cuillérée à thé de vanille,
une pincée de sel.

Faire bouillir le lait au bain-marie, tremper la gélatine à l'eau froide, piler les amandes; retirer le lait du feu, ajouter gélatine et amandes, brasser vigoureusement; verser le sucre et la vanille, continuer de battre; rincer les moules, y verser le blanc-manger et laisser prendre. Servir avec sauce quelconque.

Tapioca blanc-manger.

1/3 tasse de tapioca,
1 pinte de lait,
¾ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille,
¼ cuillérée à thé de ratafia,
un peu de sel.

Faire chauffer le lait au bain-marie; ajouter le tapioca, quand il est transparent, sucrer; laisser cuire pendant quelques minutes, retirer du feu, ajouter les essences et un peu de sel. Verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide, laisser prendre. Servir avec crème ou avec compote aux pommes.

NOTE:—Il faut faire tremper le tapioca pendant toute une nuit, avant de s'en servir pour cette préparation.

Pouding à la neige.

¼ boîte de gélatine,
¼ tasse d'eau bouillante,

¼ tasse d'eau froide,
2 cuillérées à table de jus de citron,
3 blancs d'œufs.

Faire tremper la gélatine à l'eau froide, la faire dissoudre dans l'eau bouillante, ajouter le jus de citron et le sucre, laisser reposer. Quand la gélatine commence à prendre, la fouetter vigoureusement jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse; ajouter les blancs d'œufs montés en neige; continuer de battre jusqu'à ce qu'elle garde sa forme. Rincer des moules ou des verres, les remplir de cette préparation, faire prendre sur glace et servir avec une sauce aux œufs.

Blanc-manger au chocolat.

1 pinte de lait,
4 cuillérées à table de cocoa ou
4 carrés de chocolat amer,
3 œufs ,
¾ tasse de sucre,
2 cuillérées à thé de vanille,
un peu de sel.

Faire chauffer le lait, tremper la gélatine dans de l'eau froide, battre les jaunes d'œufs avec le sucre, défaire le chocolat avec un peu de lait chaud; mêler les œufs battus, le chocolat, la gélatine et le sel au lait chaud, et brasser jusqu'à ce que les œufs soient liés. Retirer la casserole de sur le feu et ajouter les blancs des œufs montés en neige; rincer les moules à l'eau froide, y verser la préparation et laisser prendre. Servir avec crème fouettée.

Tapioca à la rhubarbe.

Faire chauffer au bain-marie, 1 pinte de confiture à la rhubarbe, ajouter ¾ tasse de tapioca après l'avoir fait tremper à l'eau froide pendant 2 heures, laisser cuire jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Verser la préparation dans

un moule rincé à l'eau froide, laisser refroidir. Servir avec une crème douce.

NOTE:—Tous les jus de fruits peuvent être employés, soit avec le tapioca, soit avec le sagou. On peut ajouter 1 tranche de citron ou une branche de cannelle, la préparation est la même. Ce dessert est très recommandé pour les personnes qui n'aiment pas le lait ou les œufs dans les aliments. Il est de digestion facile.

Crème au tapioca.

¼ tasse de tapioca,
1/3 tasse de sucre,
2 tasses de lait bouillant,
2 œufs,
¼ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de vanille.

Faire tremper le tapioca pendant 1 heure dans de l'eau froide, faire bouillir le lait au bain-marie, ajouter le tapioca et laisser cuire jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent. Ajouter le sucre, le sel, les jaunes d'œufs battus, brasser jusqu'à ce que les œufs soient liés, ajouter la vanille, retirer du feu et ajouter les blancs des œufs battus en neige, mêler le tout; laisser refroidir dans des moules rincés à l'eau froide. Servir avec crème ou purée de fraises ou de framboises.

NOTE:—Les crèmes au sagou, au riz et au farina se préparent de la même manière.

Autre préparation.

½ tasse de tapioca,
1 pinte de lait,
3 œufs,
1 tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille ou de muscade râpée,
un peu de sel.

Faire tremper le tapioca dans de l'eau froide pendant une nuit. Le lendemain, faire chauffer le lait au bain-marie, ajouter le tapioca et laisser cuire jusqu'à transparence; ajouter le sel, battre les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter le lait en brassant, laisser cuire pendant quelques minutes; battre les blancs d'œufs en neige; et les incorporer légèrement au tapioca; retirer du feu, ajouter l'essence. Verser la préparation dans un moule rincé à l'eau froide et laisser prendre. Servir avec crème douce ou avec sauce aux fruits.

Blanc-manger "mousse d'Irlande".

1/3 tasse de mousse,
4 tasses de lait,
¼ cuillérée à thé de sel,
1½ cuillérée à thé de vanille.

Faire tremper la mousse dans de l'eau froide pendant 15 à 20 minutes; mettre le lait dans un bain-marie, ajouter la mousse et laisser cuire pendant 30 minutes; saler, couler, ajouter la vanille, couler de nouveau et verser dans des verres rincés à l'eau froide. Ajouter 1 tranche de banane par verre. Servir avec sucre et crème.

Pouding Rébecca.

4 tasses de lait bouilli,
½ tasse de fécule de maïs,
¼ tasse de sucre,
¼ cuillérée à thé de sel,
½ tasse de lait froid,
1 cuillérée à thé de vanille,
3 blancs d'œufs.

Délayer la fécule de maïs, le sucre et le sel avec du lait froid; verser dans le lait bouillant et faire cuire au bain-marie pendant 20 à 25 minutes. Ajouter l'essence, retirer du feu, ajouter les blancs d'œufs battus en neige. Verser dans un mou-

le ou dans des verres rincés à l'eau froide, laisser refroidir. Servir avec crème fouettée.

Neige des Alpes.

3 blancs d'œufs,
¾ tasse de purée de pommes,
sucre au goût.

Couper des pommes sures en morceaux, sans les peler, et les faire cuire sur un feu vif dans une casserole couverte; brasser souvent. Après cuisson, passer à la passoire; battre les blancs d'œufs en neige ferme, ajouter peu à peu à la purée de pommes en brassant fortement, sucrer, mêler quelques gouttes de jus de citron. Remplir des verres de cette préparation, garnir avec crème fouettée et des cerises confites.

Charlotte russe.

Couvrir le fond d'un moule avec de la gélatine aux fraises ou aux framboises, laisser prendre au froid; placer tout autour du moule des doigts de dames ou des tranches de gâteau; fouetter la crème, ajouter du sucre, un peu de sel, d'essence de vanille et laisser reposer pendant quelques minutes; remplir le moule de crème fouettée.

Charlotte russe au chocolat.

1 pinte de crème,
4 œufs,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille,
3 feuilles de gélatine,
3 carrés de chocolat amer.

Préparer un moule comme dit plus haut; laisser chauffer la crème au bain-marie, faire tremper la gélatine à l'eau froide, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux; ajouter peu à peu le chocolat fondu à la

vapeur, mêler le tout à la crème, en brassant, et laisser lier. Retirer du feu et ajouter la gélatine, fouetter vigoureusement, incorporer les blancs d'œufs battus en neige, laisser refroidir et remplir les moules.

56ème LEÇON

DESSERTS FROIDS. (suite).

J'ai vu que cela vient de la main de Dieu,
Qui, en effet, peut sans lui manger et jouir du bien-être?
(ECCLESIASTE, Ch. II, V. 24-25.)

Crème au chocolat.

2 tasses de lait bouillant,
5 cuillérées à table de fécule de maïs,
½ tasse de sucre,
¼ cuillérée à thé de sel,
3 blancs d'œufs,
1 cuillérée à thé de vanille,
1/3 tasse de lait froid,
1½ tablette de chocolat amer.

Mélanger sucre et fécule et délayer avec le lait froid, puis méler au lait bouillant dans un bain-marie, laisser cuire pendant 20 à 25 minutes; faire fondre le chocolat à la vapeur, l'ajouter au lait, laisser cuire pendant quelques instants; retirer du feu, ajouter le blanc d'œuf battu en neige, la vanille, verser dans un moule rincé et faire prendre sur la glace. Servir avec crème.

Junket au caramel.

2 tasses de lait,
1/3 tasse de sucre,

1/3 tasse d'eau bouillante,
1 cuillérée à thé de vanille,
1 tablette de junket,
une pincée de sel.

Caraméliser le sucre, ajouter l'eau bouillante et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 1/3 tasse de sirop; faire tiédir un peu de lait, verser sur le sirop en brassant; faire fondre la tablette de junket dans une cuillérée à table d'eau froide, verser rapidement dans la première préparation en battant vigoureusement pendant quelques instants seulement, verser dans des verres et laisser reposer dans un lieu chaud. Quand la préparation commence à prendre de la consistance, mettre sur la glace. Servir avec crème fouettée et noix hachées.

Crème au caramel.

1 pinte de lait,
3 cuillérées à table de fécule,
1½ tasse de sucre,
essence de ratafia,
un peu de sel.

Faire chauffer le lait au bain-marie, ajouter la fécule délayée et la moitié du sucre; caraméliser l'autre moitié, ajouter à la crème avec l'essence, laisser cuire. Servir avec crème.

Crème aux prunes.

½ livre de prunes,
2 tasses d'eau froide,
1 tasse de sucre,
1 morceau de cannelle,
1 1/3 tasse d'eau bouillante,
1/3 tasse de fécule de maïs,
1 cuillérée à table de jus de citron.

Laver et faire tremper les prunes dans de l'eau froide pendant 1 heure, les faire bouillir doucement dans la même eau avec sucre et cannelle, ajouter l'eau bouillante et laisser cuire; passer au tamis, remettre sur le feu, ajouter la fécule délayée et laisser cuire pendant 10 à 12 minutes; retirer, ajouter le jus de citron, verser dans un moule rincé à l'eau froide et faire prendre au froid. Servir avec crème.

Pommes Royales.

Peler de petites pommes, enlever le cœur, faire cuire au sirop vanillé. Dresser au milieu d'une bordure de crème au riz, nappée à la gelée de gadelles ou de groseilles.

Pommes en fleurs.

Peler et enlever le cœur de 8 à 10 pommes "fameuses", les faire bouillir dans de l'eau, sans les briser; les placer sur un plat, ajouter à l'eau de cuisson 1 tasse de sucre, le jus d'un citron et d'une orange, laisser réduire jusqu'à une tasse de liquide; faire refroidir et verser sur les pommes. Servir avec crème douce.

Pêches Melba.

Echauder et peler les pêches, enlever les noyaux, faire cuire pendant quelques minutes dans un sirop vanillé, retirer; laisser refroidir, remplir le vide avec crème fouettée et couvrir avec une purée de framboises fraîches.

Poires Félicia.

Couper les poires par quartiers, les faire cuire au sirop vanillé pendant quelques minutes; dresser au milieu d'une bordure de crème au caramel, garnir avec crème fouettée.

Meringues.

3 blancs d'œufs battus très ferme,
1 tasse de sucre.

Ajouter le sucre aux œufs en fouettant rapidement; beurrer légèrement une tôle, y déposer 1 cuillérée à table de la préparation, en forme de longue écaille, saupoudrer de sucre granulé, laisser sécher dans un four très doux pendant 30 à 35 minutes. Retirer, faire une cavité, laisser sécher, garnir avec de la crème fouettée, des pêches, des fraises en dés, des framboises, ou avec de la crème à la glace.

Pommes meringuées.

Mettre sur un plat une compote aux pommes, couvrir avec 3 blancs d'œufs battus en neige, saupoudrer avec du sucre en poudre, ½ zeste d'orange râpé et du sucre granulé; laisser dorer au four. Servir avec de la crème.

Crème meringuée.

Préparer une crème épaisse à la vanille, avec 4 jaunes d'œufs, 1 cuillérée à table de sucre en poudre, 1 chopine de lait vanillé; laisser refroidir. Battre en neige les blancs de 4 œufs, les mêler à 3 cuillérées à table de sucre en poudre vanillé, les étendre sur la crème et faire meringuer à four très doux.

Crème espagnole.

¼ boîte de gélatine,
3 tasses de lait,
3 blancs d'œufs,
3 jaunes d'œufs,
½ tasse de sucre,
¼ cuillérée à thé de sel.

Faire bouillir le lait au bain-marie, ajouter la gélatine trempée à l'eau froide, le sucre et les jaunes d'œufs battus, brasser continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe; retirer, ajouter sel, essence et blancs d'œufs battus en neige; rincer des moules à l'eau froide, les remplir de la préparation et mettre au froid. Servir avec crème douce.

Crème bavaroise.

½ citron,
½ tasse de jus d'orange,
1/3 tasse de sucre,
2 œufs,
1 cuillérée à table de gélatine granulée,
1 cuillérée à table d'eau froide.

Battre le jus de citron, le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux; ajouter le jus d'orange, faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que les œufs soient bien liés; ajouter la gélatine trempée à l'eau froide, verser cette préparation sur les blancs d'œufs battus en neige et mettre le vaisseau dans un plat contenant de l'eau froide; battre la crème jusqu'à ce qu'elle garde forme. Ranger des doigts de dames ou des tranches de gâteau dans un moule, y verser la préparation et laisser prendre au froid; démouler sur un plat et servir avec de la crème.

Crème glacée sans œuf.

1 pinte de crème fraîche,
¾ tasse de sucre,
1½ cuillérée à thé de vanille,
une pincée de sel.
Mêler les ingrédients et congeler.

Crème glacée au café.

2 tasses de crème,
2 tasses de lait,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à table de vanille,
6 cuillérées à table de café moulu et chauffé au four,
une pincée de sel.

Faire bouillir au bain-marie le lait et le café pendant 10 à 15 minutes, laisser reposer; couler et laisser refroidir; ajou-

ter sucre, sel et crème, brasser jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu. Congeler.

Autre préparation.

1 pinte de crème,
1½ tasse de lait,
1/3 tasse de café,
1¼ tasse de sucre,
¼ cuillérée à thé de sel,
4 jaunes d'œufs,
1 cuillérée à table de vanille.

Faire bouillir le lait au bain-marie, le verser sur le café moulu, ajouter le sucre, laisser reposer pendant 25 à 30 minutes. Battre les jaunes d'œufs, ajouter 1 tasse de crème, faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que les œufs commencent à se lier; retirer, laisser refroidir; ajouter le reste de la crème, le café coulé et l'essence. Congeler.

Crème glacée à la vanille.

2 tasses de crème légère,
1 cuillérée à table de vanille,
½ tasse de sucre,
un peu de sel.

Bien mêler tous les ingrédients et congeler.

Autre préparation.

2 tasses de lait bouilli,
1 cuillérée à table de farine,
1 tasse de sucre,
1 œuf,
⅛ cuillérée à thé de sel,
1 chopine de crème douce,
2 cuillérées à thé de vanille.

Mêler farine, sucre et sel, ajouter le lait graduellement et en brassant, puis l'œuf entier battu; laisser cuire au bain-

marie pendant 25 minutes en brassant toujours; retirer, laisser refroidir, ajouter crème et vanille. Congeler.

Autre préparation.

1 pinte de lait,
1½ tasse de sucre,
4 œufs,
1 cuillérée à thé de vanille,
1 cuillérée à table de fécule de maïs,
1 tasse de crème,
1 cuillérée à thé de jus de citron.

Faire bouillir le lait au bain-marie, délayer la fécule de maïs, l'ajouter au lait chaud, battre les œufs séparément, ajouter au lait chaud les jaunes avec le sucre, verser en brassant, faire cuire pendant 10 à 15 minutes; retirer, ajouter les essences et les blancs d'œufs battus en neige. Congeler.

Crème glacée au chocolat.

2 tasses de crème,
2 tablettes de chocolat,
½ tasse de sucre,
4 cuillérées à table d'eau bouillante,
1 cuillérée à table de vanille,
une pincée de sel.

Faire fondre le chocolat dans l'eau chaude, ajouter le sucre et la crème chauffée, laisser refroidir; ajouter l'essence, le sel et congeler.

Crème glacée au caramel.

1 pinte de crème,
¾ tasse de sucre,
¾ tasse d'eau bouillante,
1 cuillérée à thé de vanille,
un peu de sel.

Faire fondre le sucre dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit d'un brun foncé, ajouter l'eau et laisser bouillir en sirop. Retirer, verser avec précaution la crème, la vanille, brasser; congeler.

Autre préparation.

1 pinte de crème,
2 œufs,
1 pinte de lait,
1 tasse de sucre,
2 cuillérées à table de farine,
1 cuillérée à thé de vanille,
un peu de sel.

Faire bouillir au bain-marie le lait avec la crème; délayer la farine, ajouter le sel et le sucre; battre les œufs séparément, ajouter les jaunes à la farine et faire bouillir avec le lait au bain-marie pendant 25 à 30 minutes en brassant continuellement; retirer; ajouter le sirop et l'essence, laisser refroidir, incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Congeler.

Crème glacée aux fraises.

2 tasses de crème,
1 livre de fraises,
¾ tasse de sucre,
2 cuillérées à table de jus d'orange,
½ cuillérée à thé de jus de citron,
un peu de sel.

Piler et couvrir les fraises avec le sucre, laisser reposer; passer les fruits au tamis, ajouter la crème, le sel, le jus de citron et d'orange; congeler.

NOTE:—Même préparation pour la crème glacée aux framboises.

Crème glacée aux pêches.

1 pinte de crème,
10 pêches fraîches,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de jus de citron.

Ecraser les pêches, passer au tamis, ajouter le sucre, brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu ; faire bouillir la crème au bain-marie, laisser refroidir puis mêler aux pêches, ajouter le jus de citron et congeler.

Crême glacée "Costarde".

1 pinte de lait,
4 œufs,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille,
un peu de sel.

Faire bouillir le lait au bain-marie, battre les œufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, verser le lait bouillant en brassant, mettre la préparation au bain-marie et laisser cuire jusqu'à ce que les œufs soient liés ; retirer, laisser refroidir, ajouter l'essence. Congeler.

Crème glacée pour diabétiques.

1 tasse de lait,
4 œufs,
½ tasse d'eau,
1 tasse de crème,
1 grain de saccharine,
un peu de sel.

Battre les œufs légèrement, ajouter le lait, la crème fouettée, les blancs d'œufs montés en neige et la saccharine fondue dans un peu d'eau. Congeler.

57ème LEÇON

DESSERTS FROIDS. (suite)

> La neige et la glace soutenaient la violence du feu sans se fondre.
> (LIVRE DE LA SAGESSE, Ch. XVI, v. 22.)

Sorbet au lait.

1 pinte de lait frais,
3 blancs d'œufs,
1 pinte de crème,
1 livre de sucre,
1 citron.

Faire bouillir le lait au bain-marie, retirer; mettre le sucre, la crème et le jus de citron, faire congeler à moitié, ajouter les blancs d'œufs et finir la congélation.

Sorbet au lait malté.

1 tasse de lait malté,
3 tasses d'eau,
½ tasse de sucre,
1 tablette de chocolat,
1 blanc d'œuf.

Faire bouillir l'eau et le sucre, verser le lait malté en brassant, ajouter le chocolat et la vanille, laisser refroidir, verser la préparation dans une sorbetière; quand elle commence à prendre, ajouter le blanc d'œuf battu en neige.

Sorbet au raisin.

3 tasses de jus de raisin,
1 chopine d'eau,
2 tasses de sucre,
2 blancs d'œufs battus en neige ou
2 feuilles de gélatine trempée à l'eau froide.

Si on se sert de gélatine, l'ajouter au sirop chaud; si on préfère les œufs, battre les blancs en neige avec 2 cuillérées à table de sucre en poudre; ajouter seulement quand la préparation commence à prendre. Congeler.

Autre préparation.

Ecraser 3 tasses de raisins bleus ou rouges, ajouter le jus de 3 citrons et 3 tasses de sucre. Laisser reposer, presser et couler.

Sorbet au jus de raisin.

4 tasses d'eau,
1 tasse de jus de raisin,
2 tasses de sucre,
1 bocal d'ananas passés à la machine,
1 cuillérée à table de gélatine trempée à l'eau froide.

Laisser bouillir l'eau et le sucre pendant 15 minutes, retirer du feu, ajouter la gélatine, laisser refroidir, ajouter le jus de raisin et l'ananas, couler. Congeler.

Sorbet aux fraises.

½ tasse de lait,
¼ tasse de sucre,
1 tasse de jus de fraises.
Congeler.

Autre préparation.

Ajouter au jus d'un bocal de fraises, le jus d'un citron, celui de 2 oranges et 1 cuillérée à thé de vanille.

NOTE:—En été, on se sert de fruits frais pour les sorbets. Quand il s'agit de fruits à noyaux, il faut piler les noyaux avec les fruits.

Autre préparation.

Préparer un sirop avec 1 tasse d'eau et 2 tasses de sucre, faire bouillir pendant 5 minutes; verser sur 1 livre de

fraises écrasées, ajouter 1 cuillérée à thé de vanille, laisser reposer pendant 1 heure, passer au tamis et ajouter le jus de 2 citrons et de 2 oranges.

Sorbet aux framboises.

Même préparation que pour le sorbet aux fraises.

Sorbet aux pêches.

Couler et écraser un bocal de pêches, ajouter du sucre, brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu, ajouter 2 cuillérées à table de jus de citron et 2 tasses de jus d'orange.

Sorbet aux abricots.

1 bocal d'abricots,
1 tasse de sucre,
½ tasse de vin,
¼ tasse de jus de citron,
2 tasses de crème.

Couler les abricots, conserver le jus, mettre les fruits en purée, ajouter le vin, le sucre, le jus de citron, brasser jusqu'à ce que le sucre soit fondu, verser dans la sorbetière; quand la préparation commence à prendre, ajouter la crème fouettée, continuer de congeler.

Sorbet aux prunes et aux pêches.

Même préparation que pour le sorbet aux abricots.

NOTE:—Les sorbets aux framboises, pêches et cerises, sont préparés de la même manière que le sorbet aux fraises. Tous les sorbets ci-dessus sont faits avec le jus de fruits en conserve.

Autre préparation.

Piler 2 livres d'abricots, arroser avec 2 tasses de sirop simple et laisser reposer pendant 2 heures, couler, ajouter le jus de 2 citrons et laisser prendre à la sorbetière.

Sorbet à l'ananas.

1 bocal d'ananas,
le jus de 2 citrons,
1¼ livre de sucre,
1 chopine d'eau,
les blancs de 3 œufs.

Faire bouillir l'eau avec 1 livre de sucre pendant 15 minutes, retirer, ajouter l'ananas coupé ou haché fin, le jus des citrons, laisser refroidir et couler. Congeler. Quand la préparation commence à prendre, ajouter les blancs d'œufs et le reste du sucre.

Autre préparation.

Râper 1 ananas, ajouter 1 chopine de sirop fait avec 2½ tasses de sucre et 1¼ tasse d'eau froide, faire bouillir pendant 5 minutes; laisser refroidir, faire reposer pendant 2 heures, couler et ajouter le jus de 2 oranges et d'un citron.

Sorbet au jus de cerises.

Le jus d'un bocal de cerises,
le jus de 2 citrons,
1½ tasse de sucre,
1 pinte d'eau,
le blanc battu d'un œuf.

Même préparation que pour le sorbet à l'ananas.

Autre préparation.

Piler 2 livres de cerises avec leurs noyaux, couvrir avec 1 chopine de sirop simple refroidi, laisser macérer pendant 2 heures, couler et ajouter le jus d'un citron.

Sorbet aux pommes.

Râper 12 pommes avec leur pelure, ajouter 2 tasses d'eau, 3 tasses de sucre, laisser reposer pendant 1 heure; couler et ajouter le jus d'un citron et de 2 oranges.

Sorbet aux oranges.

4 tasses d'eau,
2 tasses de jus d'orange,
le zeste d'une orange,
2 tasses de sucre,
½ tasse de jus de citron,
le zeste d'un citron,
2 blancs d'œufs battus en neige ferme.

Faire bouillir le sucre et l'eau pendant 30 minutes, laisser refroidir, ajouter le jus des fruits, le zeste, couler et congeler.

Autre préparation.

4 tasses d'eau,
2 tasses de jus d'orange,
¼ tasse de jus de citron,
zeste d'une orange.

Sorbet aux citrons.

4 tasses d'eau,
2 tasses de sucre,
¾ tasse de jus de citron.

Faire bouillir l'eau et le sucre pendant 8 à 10 minutes, couler ; laisser refroidir, ajouter le jus de citron.

Autre préparation.

Mettre le zeste de 3 citrons dans une pinte de sirop froid, laisser macérer 2 heures, ajouter le jus de 4 citrons et de 4 oranges. Couler.

Sorbet à la rhubarbe.

Essuyer avec un linge humide 2 livres de rhubarbe, couper en morceaux, sans peler, faire cuire avec 1 tasse d'eau et 2 tasses de sucre, couler ; ajouter 1 cuillérée à table de jus de citron et 2 cuillérées à table de jus d'orange. Laisser refroidir.

Sorbet au jus de gadelles.

1 pinte de jus de gadelles,
1 pinte d'eau,
le zeste de 2 citrons et d'une orange,
1 livre de sucre,
le jus de 3 citrons et de 2 oranges,
2 blancs d'œufs battus,
Mêler et congeler.

Sorbet aux gadelles.

Préparer un sirop avec 2½ tasses de sucre et 1 tasse d'eau, faire bouillir pendant 5 minutes, laisser refroidir, et verser sur 3 tasses de gadelles écrasées, laisser reposer pendant 2 heures. Couler, ajouter le jus d'un citron et de 2 oranges.

Sorbet au melon.

Piler la chair d'un melon bien mûr, ajouter le jus de 2 oranges et d'un citron, 1 cuillérée à table d'eau de fleurs d'oranger, 2 tasses de sirop.

58ème LEÇON.

SAUCES POUR DESSERTS.

Garde-toi pour un aliment de détruire l'œuvre de Dieu.
(EPITRE AUX ROM., Ch. XV, v. 20.)

Sauce aux œufs.

4 œufs,
½ tasse de sucre,
½ cuillérée à thé de sel,
1 pinte de lait,
1 cuillérée à thé de vanille.

Faire bouillir le lait au bain-marie avec sucre et sel; battre les œufs, les ajouter au lait en brassant vigoureusement, retirer du feu au moment où le mélange épaissit, ajouter la vanille.

Sauce Marguerite.

½ tasse de sucre,
2 cuillérées à table de lait chaud,
2 œufs,
½ cuillérée à thé de vanille.

Battre le jaune de l'œuf jusqu'à ce qu'il devienne mousseux, ajouter le sucre graduellement, verser le lait bouillant en brassant, incorporer le blanc monté en neige et la vanille ou autre essence.

Sauce à la crème.

¼ tasse de beurre,
1 tasse de sucre en poudre,
½ cuillérée à thé de vanille,
½ tasse de crème,
½ cuillérée à thé de jus de citron.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, puis les essences et en dernier lieu, la crème.

Sauce, crème aux fruits.

1 blanc d'œuf,
1 tasse de sucre,
1 tasse de purée, telles: pommes, fraises, framboises, etc.

Battre le blanc d'œuf en neige, ajouter le sucre en alternant avec les fruits. Mettre au froid.

Sauce à la neige.

3 cuillérées à table de beurre,
1 tasse de sucre en poudre,
2 œufs,
2 cuillérées à table de vin non fermenté.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, 2 jaunes d'œufs, battre jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse.

Au moment de servir, ajouter les blancs montés en neige et le vin.

Sauce au chocolat.

1 carré de chocolat,
1 tasse de sucre,
1 cuillérée à table de beurre,
1/3 tasse d'eau chaude,
½ cuillérée à thé de sel.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le beurre et, graduellement, l'eau chaude, le sucre, laisser bouillir pendant quelque minutes; laisser refroidir, ajouter un peu de vanille.

Autre préparation.

2 carrés de chocolat,
1 pinte de lait,
1½ cuillérée à table de fécule de maïs,
2 œufs,
2/3 tasse de sucre,
1 cuillérée à thé de vanille.

Mélanger la fécule avec un peu de lait froid, mettre sur le feu, au bain-marie en ajoutant le reste du lait, le chocolat et le sucre; séparer les œufs, battre les jaunes et les blancs séparément, mélanger et ajouter au liquide chaud, laisser cuire jusqu'à liaison; retirer et ajouter la vanille.

Sauce à la vanille.

2 cuillérées à table de fécule de maïs,
½ tasse de sucre,
2 tasses d'eau bouillante,
1 cuillérée à table de beurre,
un peu de sel,
1 cuillérée à thé de vanille.

Faire bouillir l'eau avec le sucre, ajouter la fécule délayée à l'eau froide, laisser bouillir pendant 8 à 10 minutes, ajouter le beurre et l'essence.

Sauce au café.

½ tasse de café,
2 tasses de lait,
¼ tasse d'eau,
1/3 tasse de sucre,
3 cuillérées à thé de fécule de maïs,
un peu de sel.

Faire chauffer lait, sucre et sel, ajouter la fécule délayée et laisser bouillir; verser sur le café chauffé au fourneau, laisser reposer; couler.

Autre préparation.

1½ tasse de lait,
½ tasse de café,
1/3 tasse de sucre,
3 cuillérées à thé de fécule de maïs.

Faire chauffer le café au fourneau, mettre ensuite au bain-marie avec le lait. Au moment de l'ébullition, retirer et laisser reposer pendant 20 minutes, ajouter le sucre et la fécule délayée, couler; remettre de nouveau au bain-marie et laisser cuire pendant 5 minutes.

Sauce au caramel.

2 cuillérées à table de beurre,
2 œufs,
1 tasse de sucre,
1 tasse d'eau bouillante,
1 cuillérée à table de caramel,
sel et muscade.

Faire bouillir l'eau, ajouter sucre, beurre, sel et muscade, puis les œufs battus, en brassant continuellement. Retirer du feu quand la préparation commence à épaissir.

Sauce au jus de fruits.

Les sauces préparées avec du jus de fruits sont excellentes pour les poudings. On emploie le jus de fraises, framboises, prunes, cerises, ananas, pêches, ainsi que les gelées de gadelles, groseilles, atocas.

PREPARATION:—Pour une tasse de jus de fruits, ajouter ½ tasse d'eau, 1 tranche de citron ou 1 branche de cannelle; laisser bouillir pendant quelques minutes, ajouter 1 cuillérée à dessert de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide, laisser bouillir, couler et faire refroidir.

Sauce au citron

1 tasse de sucre,
1/3 tasse d'eau,
½ cuillérée à table de fécule de maïs délayée dans l'eau froide,
1 cuillérée à table de beurre,
1 cuillérée à table de jus de citron.

Faire bouillir l'eau avec le sucre et la fécule pendant 5 à 10 minutes, retirer du feu; ajouter beurre et jus de citron.

Autre préparation.

¼ tasse de beurre,
1 tasse de sucre,

2 œufs battus,
1 cuillérée à thé de zeste de citron,
½ tasse d'eau bouillante,
1/3 cuillérée à thé de sel,
3 cuillérées à table de jus de citron.

Mettre le beurre, ajouter le sucre, les œufs battus, l'eau et le sel, faire cuire au bain-marie pendant quelques instants, retirer du feu, ajouter le jus et le zeste de citron.

Autre préparation.

1 tasse de sucre,
2 tasses d'eau bouillante,
3 cuillérées à table de jus de citron,
2 cuillérées à thé de zeste de citron,
2 cuillérées à table de beurre,
2 cuillérées à table de farine,
un peu de sel.

Mélanger farine, sucre et sel; verser doucement l'eau bouillante, laisser bouillir pendant 15 à 20 minutes; retirer, ajouter le beurre, le zeste et le jus de citron.

Sauce à l'orange.

2 oranges,
¼ tasse de sucre,
½ tasse d'eau,
le zeste d'un demi-citron et d'une demi-orange.

Laisser bouillir le tout pendant 3 minutes.

Sauce au miel.

½ tasse de miel,
1/3 tasse de crème,
1 cuillérée à thé de jus de citron.

Fouetter la crème, incorporer légèrement le miel en battant, ainsi que le jus de citron. On peut aussi ajouter des noix hachées.

Sauce au gingembre.

1 tasse de sucre,
$\frac{1}{2}$ tasse d'eau,
3 cuillérées à table de gingembre confit.

Mélanger sucre et eau, faire bouillir pendant 5 minutes, ajouter le gingembre haché, laisser bouillir pendant 10 minutes.

Sauce à l'érable.

$1\frac{1}{2}$ tasse de sirop,
$\frac{1}{2}$ tasse de crème,
$\frac{1}{4}$ tasse de beurre,
1 cuillérée à thé de vanille.

Laisser bouillir le sirop et la crème au bain-marie pendant 2 à 3 minutes, ajouter le beurre et la vanille, retirer du feu et battre jusqu'à ce que la sauce devienne lisse.

Excellente pour la crème à la glace.

Sauce au vin.

1 œuf,
$\frac{1}{2}$ tasse de crème,
$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de vanille,
1 tasse de sucre en poudre,
2 cuillérées à table de vin,
un peu de zeste de citron.

Battre le jaune d'œuf avec le sucre et le zeste, ajouter la crème fouettée et, goutte à goutte, le vin; en dernier lieu, le blanc de l'œuf battu en neige.

Autre préparation.

$\frac{1}{2}$ tasse de beurre,
$\frac{1}{2}$ tasse d'eau,
$2\frac{1}{2}$ tasses de sucre en poudre,

1 verre de vin blanc,
2 cuillérées à table de jus de citron.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, battre vigoureusement, puis, goutte à goutte, ajouter le vin.

59ème LEÇON

LES GATEAUX.

Le cœur content est un festin perpétuel.
(PROV., Ch. XV, v. 15.)

Les pâtisseries, exception faite des biscuits secs, ne sont à recommander ni aux malades, ni aux convalescents.

Cependant quelques recettes pourront être utilisées avec discrétion.

La suppression complète des gâteaux laisserait un vide dans ce travail.

Gâteaux ordinaires.

4 cuillérées à table de beurre,
1½ tasse de farine à pâtisserie,
2 œufs,
2½ cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 tasse de sucre,
½ cuillérée à thé de vanille,
1 pincée de sel,
½ tasse de lait,
½ cuillérée à thé d'essence de citron.

Défaire le beurre avec le sucre, ajouter les œufs, un à la fois, en battant; tamiser la farine avec la poudre et le sel, ajouter alternativement le lait et la farine, puis les essences;

verser dans un moule beurré, faire cuire dans un fourneau modéré pendant 30 à 40 minutes.

Gâteau sans œuf.

4 cuillérées à table de beurre,
1 tasse de sucre,
2 tasses de farine,
1 cuillérée à thé de soda,
1 cuillérée à thé de clou moulu,
1 tasse de lait sur,
1 tasse de raisin haché,
1 cuillérée à thé de cannelle moulue,
½ cuillérée à thé de muscade.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux; incorporer la farine avec les épices et le sel en alternant avec le lait, le raisin et le soda; faire cuire à fourneau doux.

Gâteau économique.

1 tasse de crème douce,
1 œuf,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 tasse de sucre,
2½ tasses de farine,
1 cuillérée à thé de sel.
Faire une pâte pas trop ferme.

Autre préparation.

¼ tasse de graisse,
2/3 tasse de sucre,
1 œuf,
½ tasse de lait,
1¼ tasse de farine,
1 pincée de sel,

2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
½ cuillérée à thé de vanille.

Défaire la graisse avec le sucre, ajouter l'œuf battu, la miser la farine plusieurs fois avec la poudre à pâte et le sel; incorporer en alternant avec le lait.

Gâteau au beurre.

½ tasse de beurre,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
3 blancs d'œufs,
2/3 tasse de lait,
1 tasse de sucre,
1 cuillérée à thé d'essence quelconque,
2 tasses de farine.

Défaire le beurre en crème, mettre le sucre, battre, ajouter le lait en alternant avec la farine et la poudre à pâte tamisée 3 fois, ajouter l'essence, faire entrer légèrement les œufs battus en neige.

Verser la pâte dans une lèchefrite et faire cuire dans un four modéré pendant 35 minutes.

Petits gâteaux au raisin.

6 cuillérées à table de beurre,
2/3 tasse de sucre,
1 œuf,
2 cuillérées à table de lait,
1¾ tasse de farine,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1/3 de tasse de raisin haché fin,
½ cuillérée à thé de cannelle,
½ cuillérée à thé de clou moulu,
½ cuillérée à thé de muscade.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, puis l'œuf battu et le lait, en alternant avec la farine et la poudre, les épices et un peu de sel, faire une pâte pour rouler, étendre légèrement. Avec emporte-pièce, découper des rondelles et faire cuire à four chaud sur tôle beurrée.

Petits gâteaux à l'eau froide.

2 cuillérées à table de beurre,
2 tasses de farine,
1 tasse de sucre,
1 tasse d'eau froide,
½ cuillérée à thé de soda à pâte,
1 cuillérée à thé de crème de tartre,
1 œuf.

Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre et l'œuf battu ; tamiser la farine avec le soda et la crème de tartre et ajouter en alternant avec l'eau froide.

Petits gâteaux à la mélasse.

2/3 tasse de mélasse,
2/3 tasse de beurre,
¾ tasse de sucre,
2/3 tasse de lait,
2 œufs,
2⅛ tasses de farine,
¾ cuillérée à thé de soda à pâte,
1 cuillérée à thé de cannelle,
½ cuillérée à thé de clou de girofle,
½ cuillérée à thé de muscade,
½ tasse de raisin,
1/3 tasse d'écorces de citron confites et coupées en filets.

Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, les œufs battus, le lait et la mélasse, tamiser la farine avec le soda et les épices, ajouter à la première préparation ainsi

que les fruits. Faire cuire cette pâte pendant 20 minutes dans de petits moules beurrés.

Biscuits à la mélasse.

1 tasse de sucre brun,
1 tasse de mélasse,
½ tasse de graisse,
2 cuillérées à thé de soda,
1 tasse de coco râpé,
3 tasses de farine,
2 cuillérées à thé de cannelle,
1 cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à thé de muscade.

Mélanger sucre, mélasse, graisse et soda dissous dans l'eau chaude, ajouter les épices, sel et farine. Rouler et couvrir avec le coco râpé; replier la pâte, rouler une deuxième fois, et couper à l'emporte-pièce. Laisser cuire à four chaud pendant 10 à 12 minutes.

Gâteau blanc.

Défaire en crème ½ tasse de beurre, ajouter graduellement 1 tasse de sucre, 2 blancs d'œufs battus; tamiser 2½ tasses de farine avec 1 cuillérée à thé de crème de tartre et ½ cuillérée à thé de soda à pâte, alterner avec ½ tasse de lait.

Autre préparation.

Battre en neige 4 blancs d'œufs, ajouter graduellement 1 tasse de sucre, ½ tasse de beurre défait en crème, 2 tasses de farine tamisée avec 1 cuillérée à thé de crème de tartre et ½ cuillérée à thé de soda à pâte.

Autre préparation.

½ tasse de Crisco ou de beurre,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 tasse d'eau froide,

3 blancs d'œufs,
3 tasses de farine,
1½ tasse de sucre granulé,
1 cuillérée à thé de vanille,
1 cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de ratafia ou d'essence d'amandes.

Défaire le Crisco ou le beurre avec le sucre; tamiser la farine avec le sel et la poudre, ajouter de la farine au beurre, en alternant avec le Crisco, ajouter les essences, puis les blancs d'œufs en neige.

Verser dans un moule beurré et faire cuire dans un fourneau modéré pendant 30 à 40 minutes.

Tartes à La Fayette.

Casser 2 œufs dans une tasse et remplir avec de la crème douce, verser dans un bol et battre, ajouter du sucre et battre jusqu'à ce qu'il soit fondu; incorporer 1½ tasse de farine avec 2 cuillérées à thé de poudre à pâte et ¼ cuillérée à thé de sel.

Autre préparation.

1 œuf,
1 tasse de lait,
3 tasses de farine,
1 tasse de sucre,
2 cuillérées à table de beurre,
1 cuillérée à thé de sel,
4 cuillérées à thé de poudre.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et l'œuf battu, la farine tamisée avec la poudre et le sel, en alternant avec le lait.

Gâteau à l'orange.

½ tasse de beurre,
2 tasses de farine, Swans Down,
2 œufs,

2/3 tasse de lait,
1 tasse de sucre granulé,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
½ cuillérée à thé d'essence quelconque.

Défaire le beurre en ajoutant le sucre graduellement; ajouter les jaunes d'œufs bien battus, tamiser la farine, la mesurer, ajouter la poudre à pâte, tamiser de nouveau, ajouter la farine au beurre en alternant avec le lait, ajouter l'essence, incorporer les blancs d'œufs en neige, mettre dans deux moules et faire cuire à four modéré.

Mettre une crème à l'orange entre les deux gâteaux et les glacer avec une glace bouillie.

Gâteau aux dattes.

½ tasse de beurre,
1 cuillérée à thé de soda,
2 œufs,
1½ tasse de farine à pâtisserie,
½ tasse de noix hachées,
½ tasse d'eau tiède,
1 ou 2 tasses de dattes,
1 tasse de cassonade,
½ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de vanille.

Défaire le beurre avec le sucre; ajouter les œufs, un à la fois, bien battre; tamiser la farine avec le soda et le sel, ajouter l'eau tiède alternativement avec la farine, saupoudrer de farine les dattes et les noix coupées fin, et les incorporer à la pâte; ajouter la vanille et verser dans un moule beurré. Faire cuire dans un fourneau modéré.

Biscuits aux dattes.

3 œufs,
1 tasse de sucre,
1 tasse de mélasse,

1 tasse de graisse,
1 livre de dattes hachées fin,
1 cuillérée à thé de cannelle,
1 cuillérée à thé de soda dissous dans un peu d'eau chaude.

Préparer une pâte un peu ferme, couper et faire cuire à four modéré.

Gâteau au chocolat.

1 cuillérée à table de beurre,
¾ tasse de lait,
¾ tasse de sucre,
1 œuf,
¼ cuillérée à thé de sel,
½ cuillérée à thé de vanille,
1 tasse de farine,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
2 carrés de chocolat.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et le jaune d'œuf, battre jusqu'à ce que le tout soit mousseux; incorporer la farine avec sel et poudre alternant avec le lait, la vanille, le chocolat (fondu au bain-marie) et le blanc d'œuf monté en neige. Faire cuire à feu modéré.

Gâteau éponge.

6 œufs,
1½ tasse de farine,
¾ tasse de sucre,
½ cuillérée à thé de sel,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit fondu; incorporer légèrement les blancs montés en neige, la farine tamisée 2 fois avec la poudre et le sel, le zeste râpé du ¼ d'un citron.

Autre préparation.

2 jaunes d'œufs ,
3/8 tasse de lait,
2 blancs d'œufs battus en neige,
1 tasse de sucre,
¼ cuillérée à thé d'essence de citron,
1 tasse de farine,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte.

Battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, ajouter graduellement la moitié du sucre, continuer à battre en ajoutant le lait, le reste du sucre, l'essence, la farine avec la poudre et le sel. Incorporer légèrement les blancs d'œufs battus en neige, verser dans un moule graissé et faire cuire à feu modéré pendant 20 à 25 minutes.

Autre préparation.

1¼ tasse de sucre à fruits,
⅛ cuillérée à thé de sel,
⅛ cuillérée à thé de crème de tartre,
5 œufs,
1¼ tasse de farine à pâtisserie,
1 zeste d'orange râpé.

Battre les blancs d'œufs avec une pincée de sel, les jaunes avec le sucre, mêler légèrement les deux; incorporer la farine après l'avoir tamisée trois fois avec la crème de tartre; ajouter le zeste d'orange râpé.

Verser dans un moule à tuyau non beurré; faire cuire à une température modérée pendant 40 minutes.

60ème LEÇON

GATEAUX (suite).

Celui qui cultive son champ sera rassasié de pain,
Mais celui qui poursuit des choses vaines sera rassasié de pauvreté.

(Prov., Ch. XXVIII, v. 19.)

Gâteau à la plume.

1 œuf,
2 cuillérées à table de beurre, défait en crème,
1½ tasse de lait doux,
2 cuillérées à thé de poudre,
1 tasse de sucre,
2 tasses de farine,
1 pincée de sel.

Gâteau léger.

½ tasse de jaunes d'œufs,
1/3 cuillérée à thé de sel,
¾ tasse de blancs d'œufs,
1 tasse de farine "Swans Down",
1¼ tasse de sucre granulé,
¾ cuillérée à thé de crème de tartre,
5 cuillérées à table d'eau froide.

Battre les blancs d'œufs en neige, faire cuire le sucre avec l'eau jusqu'à ce que le mélange fasse des "fils", verser doucement sur les blancs d'œufs en battant toujours; ajouter les jaunes bien battus, cuillérée par cuillérée, incorporant légèrement; tamiser la farine 3 fois avec le sel et la crème de tartre, l'ajouter graduellement à la pâte en brassant légèrement; ajouter les essences et verser dans un moule non beurré; faire cuire pendant 30 minutes à une température de 300°; laisser monter la température à 340° pendant 15 minutes; sor-

tir du fourneau, renverser le moule; après 20 minutes, démouler.

Gâteau des Anges.

1 tasse de blancs d'œufs,
1 tasse de farine "Swans Down",
1 cuillérée à thé de ratafia,
1 cuillérée à thé de vanille,
1 cuillérée à thé de crème de tartre,
1/8 cuillérée à thé de sel,
1 1/4 tasse de sucre granulé.

Battre les blancs d'œufs pendant 3 à 4 minutes, ajouter la crème de tartre, continuer de battre jusqu'à ce qu'ils soient en neige très ferme; ajouter le sucre par cuillérée en l'incorporant très légèrement; tamiser la farine 3 fois et l'ajouter comme le sucre; ajouter les essences, verser dans un moule à tuyau non beurré, faire cuire à une température de 300° pendant 30 minutes, puis graduellement à une température de 340° (pas au-delà) pendant 15 minutes. Sortir du fourneau, renverser le moule. Après 20 minutes, démouler le gâteau.

Gâteau roulé.

4 œufs,
3/4 tasse de sucre,
1 tasse de farine,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
un peu de sel.

Battre les jaunes des œufs avec le sucre jusqu'à ce que ce soit mousseux; tamiser la farine avec le sel et la poudre; battre les blancs en neige ferme, ajouter aux jaunes en alternant avec la farine. Etendre sur une tôle graissée et farinée; faire cuire à feu doux. Après cuisson, renverser sur un linge humide, couvrir la surface légèrement avec une gelée quelconque et rouler.

Pain au gingembre.

1 tasse de mélasse,
1 tasse de lait,
1 tasse de sucre,
½ tasse de beurre,
5 tasses de farine tamisée avec 1 cuillérée à table de gingembre,
½ cuillérée à thé de clou moulu,
1 cuillérée à thé de cannelle moulue,
1 cuillérée à thé de soda à pâte.

Faire fondre le beurre avec la mélasse et le sucre; retirer du feu quand la préparation commence à devenir chaude, ajouter les épices, le lait, la farine avec le soda à pâte.

Biscuits au gingembre.

1 tasse de graisse,
1 tasse de mélasse,
1 tasse de sucre brun,
2 cuillérées à thé de sel,
2 cuillérées à thé de gingembre,
farine.

Mélanger sucre, sel, graisse, la mélasse chauffée auparavant, le gingembre avec assez de farine pour former une pâte ferme. Rouler très mince, placer sur une lèchefrite farinée et faire cuire à fourneau modéré pendant 8 à 10 minutes.

Biscuits à l'anis.

1 tasse de graisse,
1 tasse de sucre,
2 œufs,
2 cuillérées à table de lait,
5 cuillérées à thé de poudre à pâte,
4 cuillérées à thé d'anis,
3 à 4 tasses de farine.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et les œufs battus, verser le lait en brassant, ajouter l'anis, la farine tamisée et préparer une pâte pour rouler. Etendre la pâte et couper avec l'emporte-pièce.

Gâteau doré.

5 cuillérées à table de Crisco ou ½ tasse de beurre,
4 jaunes d'œufs,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1½ tasse de farine à pâtisserie,
½ écorce râpée d'une orange,
½ tasse de lait,
¾ tasse de sucre granulé,
½ cuillérée à thé de sel,

Défaire la graisse avec le sucre, ajouter les jaunes d'œufs, bien battre; tamiser la farine avec le sel et la poudre, ajouter la farine alternativement avec le lait. Verser dans un moule beurré. Faire cuire dans un four modéré.

Biscuits Graham.

½ tasse de beurre défait en crème,
ajouter graduellement 1 tasse de sucre,
2 œufs battus,
2 tasses de farine Graham,
1 cuillérée à thé de poudre à pâte,
1 cuillérée à thé de vanille,
½ tasse de coco râpé.

Placer la pâte par petites cuillérées sur une tôle graissée, faire cuire à four modéré.

Autre préparation.

2 tasses de corn-flakes,
1 tasse de sucre,
5 cuillérées à table de coco râpé,

2 blancs d'œufs battus en neige,
un peu de vanille.

Même préparation que la précédente. Cuire à feu doux.

Biscuits à la farine d'avoine.

2/3 tasse de graisse,
1 tasse de sucre,
2 œufs,
¼ tasse de lait,
2 tasses de farine d'avoine,
1½ tasse de farine de blé,
2 cuillérées à thé de poudre à pâte,
½ cuillérée à thé de sel,
1 cuillérée à thé de cannelle,
1 cuillérée à thé de muscade,
1 tasse de raisin haché,
écorces de citron et d'orange confites.

Défaire la graisse et ajouter graduellement le sucre, battre, ajouter les œufs qui ont été battus mousseux, le lait en alternant avec la farine d'avoine, tamiser la farine avec sel, poudre et épices 2 à 3 fois; mélanger le raisin avec la farine et incorporer à la première préparation. Biscuits à la cuillère.

Macarons à la farine d'avoine.

1 cuillérée à table de beurre défait en crème,
½ tasse de sucre,
1 œuf,
ajouter 1½ tasse de farine d'avoine,
1 cuillérée à thé de poudre à pâte.

Placer la pâte par petites cuillérées sur une tôle graissée et cuire à feu doux.

Biscuits à la crème.

1½ tasse de beurre,
1½ tasse de sucre,

1 tasse de crème (claire),
1 œuf,
assez de farine pour faire une pâte roulée,
3 cuillérées à thé de poudre à pâte,
1 cuillérée à thé de sel.

Défaire le beurre en crème avec le sucre, ajouter l'œuf, battre jusqu'à ce que le tout soit bien mousseux; incorporer la farine, après l'avoir tamisée avec le sel et la poudre plusieurs fois. Préparer une pâte pas trop ferme pour rouler; cuire à fourneau chaud.

Marguerites.

2 œufs,
½ tasse de farine,
1 tasse de sucre brun,
½ cuillérée à thé de sel,
1 tasse de noix hachées,
¼ cuillérée à thé de poudre à pâte.

Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter le sucre, contiter le sucre graduellement, la farine tamisée avec la poudre et le sel, mélanger le tout. Mettre dans de petits moules graissés, saupoudrer avec les noix hachées et laisser cuire au four modéré.

Biscuits aux amandes.

1/3 tasse de beurre,
¾ tasse de farine,
1/3 tasse de sucre,
½ cuillérée à thé de vanille,
1 œuf.

Placer la pâte par petites cuillérées sur une tôle graissée, étendre mince au moyen d'un couteau, saupoudrer d'amandes pilées.

Biscuits à la Janoise.

Prendre 3 œufs et leur pesanteur de sucre blanc, la même quantité de beurre. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le sucre soit fondu; ajouter les œufs battus.

Tamiser 3 tasses de farine avec 2 cuillérées à thé de poudre à pâte, un peu de sel, 1 cuillérée à thé de crème de tartre.

Préparer une pâte pas trop ferme, étendre mince, couper et faire cuire au four modéré.

61ème LEÇON

GATEAUX (suite).

Ne mange pas le pain de l'homme envieux,
Et ne convoite pas ses friandises.

(PROV., Ch. XXIII, v. 6.)

Tuiles aux amandes.

2/3 tasse d'amandes,
¾ tasse de sucre fin,
1/3 tasse de farine,
2 cuillérées à table de beurre,
1 œuf.

Travailler un peu de beurre avec le sucre et l'œuf, ajouter les amandes mondées, séchées et hachées finement, puis la farine. Beurrer une tôle, y déposer de petites boulettes, les saupoudrer avec amandes hachées aplaties au moyen d'un couteau. Faire cuire au four en surveillant attentivement. Après cuisson, mettre sur un bâton rond pour donner la forme de tuiles.

Gaufres.

½ tasse de beurre,
½ tasse de sucre,
2 œufs,
¼ cuillérée à thé de vanille,
¼ livre de farine.

Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, les œufs battus, la farine et l'essence. Placer par petites cuillérées sur une lèchefrite graissée, étendre très mince, saupoudrer avec amandes pilées. Laisser cuire à fourneau modéré. Après cuisson, rouler autour de petits bouts de bois pendant que la pâte est encore chaude.

Gaufres pour le déjeuner.

1 œuf,
1½ tasse de lait,
1 cuillérée à dessert de beurre fondu,
1 tasse de farine,
1 cuillérée à thé de poudre à pâte,
1 pincée de sel.

Préparer une pâte à crêpes, faire cuire les gaufres dans un gaufrier.

Servir avec compote ou marmelade.

Autres aux amandes.

Même préparation, seulement au moment de les faire cuire, saupoudrer avec des amandes hachées fin.

Autre préparation.

¼ tasse de beurre défait en crème,
ajouter graduellement 1 tasse de sucre en poudre,
¼ tasse de lait, goutte à goutte,
⅛ tasse de farine,
½ cuillérée à thé de vanille.

Graisser des assiettes à tartes, étendre 1 cuillérée à thé de la pâte très mince et faire cuire à fourneau doux. Après belle couleur, retirer et rouler sur des morceaux de bois, ou former des cornets pendant que la pâte est encore chaude.

Autre préparation.

½ tasse de graisse,
1 tasse de sucre,
2 œufs,
¼ tasse de lait,
½ cuillérée à thé de sel,
2¼ tasses de farine,
1 cuillérée à thé de poudre à pâte,
½ cuillérée à thé de vanille.

On peut remplir les gaufres avec de la crème fouettée ou si on leur donne la forme d'un cornet, avec de la crème à la glace.

Doigts de dames.

4 blancs d'œufs,
½ tasse de sucre en poudre,
¼ cuillérée à thé de vanille, ou de citron,
½ tasse de farine tamisée.

Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter le sucre, continuer de battre pendant quelques instants, ajouter les jaunes légèrement battus, l'essence, la farine tamisée avec une pincée de sel.

Déposer un papier non graissé sur une tôle, et au moyen d'un sac à douilles, placer la pâte sur le papier, laissant une distance entre chaque morceau.

Saupoudrer de sucre en poudre et faire cuire au fourneau modéré.

Glace Royale.

2 blancs d'œufs battus en neige,
1 cuillérée à table de jus de citron.

Incorporer du sucre en poudre jusqu'à ce que la glace ait la consistance voulue.

Glace bouillie.

Faire bouillir ¾ tasse de sucre granulé dans 1/3 tasse d'eau, jusqu'à ce que le sirop fasse des fils, retirer et verser sur un blanc d'œuf battu en neige; ajouter essence au goût.

Glace à la crème.

Ajouter à ½ tasse de crème claire autant de sucre que la crème peut en absorber, puis l'essence au goût.

Glace Moka.

1 tasse de sucre en poudre,
1 cuillérée à table de beurre,
½ cuillérée à thé de vanille,
2 cuillérées à thé de cocoa,
2 cuillérées à thé de café fort.

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, la vanille, le cocoa et le café; battre jusqu'à consistance de crème.

Autre préparation.

Laver 2 cuillérées à table de beurre, le défaire en crème, ajouter graduellement un peu de sucre en poudre, 1 jaune d'œuf battu, 3 cuillérées à table de café très fort, battre vigoureusement; ajouter 1 cuillérée à thé de vanille et du sucre pour donner la consistance voulue.

Glace à la crème au chocolat.

Faire fondre 2 carrés de chocolat avec 2 cuillérées à table de beurre au bain-marie, 1½ tasse de sucre, et 1/3 tasse de crème, laisser bouillir pendant quelques minutes. Ajouter

½ cuillérée à thé de vanille, battre jusqu'à ce que la préparation soit froide.

Glace à la crème sure.

1 tasse de crème sure,
1 tasse de sucre.

Faire bouillir sucre et crème ensemble jusqu'à ce que le sucre file, retirer et battre la préparation jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse, ajouter 1 cuillérée à thé de vanille et des noix hachées.

Glace au sucre d'érable.

Prendre à la place du sucre granulé 1 tasse de sucre d'érable et 1 cuillérée à table de sirop de blé-d'Inde, le reste comme une glace bouillie.

Glace à l'ananas.

1 tasse d'ananas râpé,
1 cuillérée à table de jus de citron,
assez de sucre pulvérisé pour faire une glace qui ne coule pas.

Glace au beurre à l'orange.

Faire chauffer au bain-marie ¼ tasse de jus d'orange avec 1 cuillérée à thé de jus de citron et le zeste d'une orange; ajouter 1 cuillérée à table de beurre en brassant, retirer aussitôt le beurre fondu, et ajouter en brassant continuellement du sucre pulvérisé, en petite quantité à la fois; faire une glace que l'on peut étendre.

Glace au beurre à la fraise.

Dessaler ¼ tasse de beurre, l'assécher dans une serviette, défaire en crème, et ajouter en brassant, graduellement, 2 tasses de sucre en poudre et ½ tasse de purée de fraises.

Laisser reposer pendant 1 heure sur la glace avant de s'en servir.

62ème LEÇON

LES SUCRERIES

Au temps de l'abondance pense au temps de la faim,
Aux jours de la richesse pense à la pauvreté et à la disette.
(Ecclesiastique Ch. XVIII, V. 24.)

Les malades aiment à avoir à leur portée de menues friandises, pour les aider à supporter les médicaments.

Les vrais bonbons: chocolats, pralines, fondants, leur sont en général défendus. Cependant le miel est conseillé aux malades. C'est même un reconstituant des organismes surmenés physiquement et cérébralement. Il contient de la glucose, de la lévulose, des phosphates, des sels minéraux.

Suivent quelques recettes simples, qui permettent de donner sans crainte quelques petites "douceurs" aux malades.

Patience.

3 tasses de sucre,
2 tasses de lait,
2 cuillérées à table de beurre,
2 cuillérées à thé de vanille.

Faire caraméliser 1 tasse de sucre avec le beurre, en remuant constamment, ajouter le reste du sucre avec le lait, laisser cuire jusqu'à ce que tombant dans l'eau froide, le sirop forme des boules dures.

Finir comme un fudge.

Bonbons au miel.

2 cuillérées à table de miel coulé,
1 tasse d'eau bouillante,
2 tasses de sucre granulé,
2 cuillérées à table de beurre.

Cuire jusqu'à fils; essence au goût; préparer 2 blancs d'œufs battus en neige et verser dans la préparation en remuant; fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien froid; verser par cuillérée sur papier huilé.

Fudge.

2 tasses de sucre,
3 cuillérées à table de chocolat amer,
un peu de sel et de beurre.

Délayer ces ingrédients en humectant de lait, ajouter un peu de crème de tartre, laisser bouillir jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle dans l'eau froide. Retirer du feu et verser dans un plat beurré, laisser prendre et couper par morceaux.

Taffy.

2 tasses de sucre d'érable,
¼ tasse de mélasse,
2 cuillérées à table d'eau,
2 cuillérées à thé de vinaigre,
¼ cuillérée à thé de sel.

Laisser bouillir jusqu'à ce que les fils cassent, ajouter 2 cuillérées à table de beurre, continuer l'ébullition jusqu'au grand cassé. Retirer du feu, mettre 1 cuillérée à thé de vanille, verser le mélange dans un plat beurré. On peut ajouter, au moment de verser dans le plat, ½ cuillérée à thé d'essence de café ou ½ tasse de noix hachées.

Nougat.

4 tasses de sucre granulé,
1 tasse de glucose,
1 tasse d'eau,

Laisser bouillir jusqu'au petit cassé, ajouter en remuant 2 blancs d'œufs battus en neige, verser le mélange dans un plat beurré, saupoudrer de sucre granulé.

Autre préparation.

3 tasses de sucre granulé,
1 tasse de miel,
1 tasse de sirop de blé-d'Inde,
$\frac{1}{4}$ tasse d'eau.

Mettre le tout sur le feu, laisser bouillir jusqu'à former des fils; battre 3 blancs d'œufs en neige très ferme, ajouter la moitié du sirop en battant vigoureusement. Faire bouillir le reste du sirop, jusqu'à ce qu'il forme des boules dures en tombant dans l'eau froide, puis verser sur les blancs d'œufs, ajouter $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes coupées. Laisser tomber par cuillérée sur du papier huilé.

Nougat aux carottes.

1 tasse de carottes râpées,
$1\frac{1}{2}$ tasse de sucre,
2 blancs d'œufs,
1 tasse d'amandes pilées,
1 tasse d'eau,
zeste d'un citron.

Laver, ratisser et râper des carottes pour réaliser une tasse; faire bouillir l'eau et le sucre pendant 5 minutes, ajouter les carottes, laisser cuire jusqu'à ce que le liquide forme une petite boule en tombant dans l'eau; retirer, ajouter les amandes, le zeste de citron, incorporer légèrement les blancs d'œufs montés en neige, et verser rapidement dans un plat beurré.

Neige aux noix.

Mettre $1\frac{1}{2}$ tasse de sirop de blé-d'Inde, 2 tasses de sucre et 1 tasse d'eau sur le feu et laisser bouillir doucement jusqu'à ce que le sirop forme des boules en tombant dans l'eau froide.

Battre 2 blancs d'œufs en neige, ajouter le sirop en fouettant continuellement, $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes de Grenoble et 1

cuillérée à thé de vanille. Verser dans un plat beurré et couper par morceaux.

Tire éponge.

3 tasses de cassonade, 4 onces de beurre, faire bouillir sans agiter; lorsque le sucre se casse dans l'eau froide, ajouter un peu de soda à pâte, laisser bouillir pendant 2 minutes, verser dans un plat beurré. Couper par morceaux.

Tire à la mélasse.

1 tasse de mélasse,
1 tasse de cassonade,
½ tasse d'eau,
1 cuillérée à table de vinaigre,
1 cuillérée à thé de beurre.

Cuire jusqu'à ce que le sirop durcisse dans l'eau froide. Beurrer un plat, y verser la préparation, étirer jusqu'à belle couleur, couper en bâtons.

Tire blanche.

3 tasses de sucre blanc,
¼ cuillérée à thé de crème de tartre,
1 cuillérée à table de vinaigre.

Mettre sur un feu lent jusqu'à ébullition, et faire bouillir à feu vif jusqu'à ce qu'il se forme des fils; ajouter un peu d'essence. Beurrer un moule, y déposer la tire; quand elle est refroidie, l'étirer, couper en croquettes.

Tire aux amandes.

1 pinte de mélasse,
1 livre de sucre d'érable ou granulé.

Faire cuire sur le feu sans brasser jusqu'à ce que le sirop durcisse dans l'eau; retirer et ajouter ½ livre de noix râpées,

mettre le mélange sur des plats beurrés, étirer et couper par morceaux.

Jujubes.

1½ tasse d'eau,
1 livre de sucre.

Mettre sur le feu et, au moment de l'ébullition, ajouter 5 feuilles de gélatine trempée dans 1½ tasse d'eau froide, laisser mijoter pendant 20 minutes, ajouter essence et couleur, verser dans un plat beurré, couper et sanpoudrer de sucre.

Fondants blancs.

2 tasses de sucre granulé,
1 tasse d'eau,
gros comme la tête d'une épingle de crème de tartre.

Laisser bouillir doucement sans brasser jusqu'à ce que le liquide tombe en boule dans l'eau froide. Retirer et verser dans un plat beurré. Laisser reposer jusqu'à ce que le doigt laisse empreinte; brasser alors avec une cuillère en bois; quand le sirop a pris consistance, le déposer sur une table et le pétrir comme du pain; laisser reposer toute une nuit recouvert d'une serviette humide. Le lendemain, le faire fondre au bain-marie, en brassant, ajouter de l'essence quelconque, et laisser tomber par cuillérée sur un plat.

Veloutés.

Battre 3 blancs d'œufs en neige ferme; ajouter 5 cuillérées à table de sucre en poudre, un peu d'essence de citron; garnir le fond d'une lèchefrite avec un papier blanc graissé, y déposer cette préparation par petites cuillérées, saupoudrer de farine, laisser cuire à fourneau très doux pendant 30 minutes.

Fondants à la crème fouettée.

2 tasses de sucre granulé,
1 tasse d'eau,

1 blanc d'œuf,
gros comme la tête d'une épingle de crème de tartre,
¼ cuillérée à thé de vanille.

Cuire. Laisser reposer pendant 15 minutes, ajouter le blanc battu en neige avec la vanille. Finir comme tout autre fondant.

Fondants au beurre.

2 tasses de sucre blanc,
3 cuillérées à table de beurre,
1 tasse d'eau,
gros comme la tête d'une épingle de crème de tartre ou 1 cuillérée à thé de sirop de blé-d'Inde.

Faire cuire. Si ce fondant doit être trempé dans le chocolat, il faut le faire le jour même.

Fondants à l'orange.

2 tasses de sucre granulé,
1 tasse d'eau,
gros comme la tête d'une épingle de crème de tartre.

Cuire à 246o. Verser sur un plat où l'on aura mis 1 cuillérée à table de jus de citron avec l'écorce râpée et le jus d'une petite orange.

Finir comme tout autre fondant.

Fondants aux framboises.

3 tasses de sucre granulé,
1 tasse d'eau,
gros comme la tête d'une épingle de crème de tartre.

Ajouter une tasse de framboises en conserve et cuire jusqu'à ce que le liquide tombe en boule dans l'eau froide. Verser sur un plat avec 1 cuillérée à table de jus de citron. Finir comme tout autre fondant.

Caramels à la vanille.

2 tasses de sucre granulé,
1 tasse de cassonade,
½ tasse de mélasse,
½ tasse de crème,
gros comme un œuf de beurre,
1 cuillérée à table de miel.

Faire bouillir jusqu'à ce que, tombant dans l'eau froide, le liquide forme des boules dures; ajouter 1 cuillérée à thé de vanille au moment de retirer. Laisser refroidir et couper en carrés.

Carrés à la vanille.

1 tasse de mélasse,
1 tasse de sucre,
½ tasse de beurre.

Faire bouillir jusqu'à fils; ajouter de la vanille, verser dans un plat beurré, saupoudrer de quelques amandes râpées.

Caramels aux noix.

2 tasses de sucre brun,
1 tasse de sucre blanc,
1 tasse de lait frais,
2 carrés de chocolat,
1 cuillérée à table de beurre,
1 cuillérée à thé de vanille.

Laisser bouillir jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle à l'eau froide. Retirer, battre en grains, ajouter des noix, verser dans un plat beurré. Quand la préparation est froide, couper en carrés.

Caramels à l'érable.

Faire fondre une livre de sucre d'érable, coupé par morceaux, avec 1 tasse de lait et 1 cuillérée à table de beurre;

laisser bouillir jusqu'au petit cassé, verser dans une lèchefrite beurrée et couper par carrés.

Crème d'érable.

Battre 2 blancs d'œufs en neige, ajouter 2 tasses de sirop d'érable, doucement, en battant continuellement, quelques gouttes de vanille, incorporer du sucre en poudre jusqu'à consistance.

Former des boules, surmonter d'une amande.

Sucre au coco.

2 tasses de sucre granulé,
1 tasse de lait.

Faire bouillir lentement. Retirer du feu, ajouter ½ cuillérée à thé de sucre granulé rouge, 1 tasse de coco râpé et un peu de vanille, tourner vivement. Mettre au frais dans un plat beurré.

Sucre à la crème.

1 tasse de crème,
1 tasse de sucre d'érable,
1 tasse de sucre granulé.

Mettre à feu lent, laisser cuire jusqu'à ce que le liquide tombe en boule dans l'eau froide, retirer du feu. Ajouter des noix et brasser jusqu'à ce que le liquide commence à épaissir. Verser dans un plat beurré, laisser refroidir et couper en carrés.

Beurre écossais.

2 cuillérées à table de sucre granulé,
2 cuillérées à table d'eau,
3 cuillérées à table de mélasse,
1 cuillérée à table de beurre,
un peu de soda.

Laisser bouillir jusqu'à ce que le mélange devienne solide dans l'eau froide. Avant de verser le contenu dans un plat beurré, ajouter ¼ cuillérée à thé de vanille. Après refroidissement, couper par morceaux.

Délices de menthe.

Tremper 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Faire bouillir 2 1/3 tasses de sucre granulé avec ¾ tasse d'eau jusqu'à ce que le sirop forme une boule dure à l'eau froide. Retirer du feu, mettre la gélatine, colorer avec couleur végétale, ajouter 2 cuillérées à thé d'essence de menthe. Rincer la lèchefrite à l'eau froide, laisser prendre, puis reposer 24 heures; rouler dans du sucre en poudre.

Délices aux fruits.

1 once de gélatine en poudre,
1 tasse d'eau,
2 tasses de sucre,
8 cuillérées à table de jus de fruits,
½ cuillérée à thé de crème de tartre,
jus et écorce d'une orange.

Tremper la gélatine dans ½ tasse d'eau froide, faire cuire le sucre avec l'eau et la crème de tartre, jusqu'à ce que le sirop file; ajouter la gélatine dissoute, remuer, laisser bouillir pendant 20 minutes. Retirer du feu, ajouter le jus et l'écorce râpée, laisser reposer pendant 24 heures dans une lèchefrite, couper par carrés et rouler dans un mélange, quantité égale de sucre en poudre et de fécule de blé-d'Inde.

Guimauve.

2 tasses de sucre granulé,
¾ tasse d'eau.

En faire un sirop à fils épais; ajouter la moitié d'un paquet de gélatine trempée dans un peu d'eau froide, essence, battre jusqu'à ce que ce soit froid. Couper.

Bonbons français.

4 tasses de sucre granulé,
2 cuillérées à table de glucose,
1 tasse de lait.

Faire bouillir jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle à l'eau froide. Retirer du feu, laisser tiédir, ajouter essence, couleur, battre jusqu'à ce que le mélange devienne en grains, le former en boules ou carrés et surmonter d'une amande.

Bonbons à la crème.

1 tasse d'eau,
2 tasses de sucre,
1 cuillérée à table de beurre,
quelques gouttes de vanille.

Laisser bouillir le sucre, l'eau et le beurre jusqu'à ce que le liquide durcisse en tombant dans l'eau froide. Verser rapidement sur un plat beurré, laisser reposer; ajouter la vanille et étirer jusqu'à ce que la masse devienne blanche; couper par morceaux.

Pop Corn.

1 tasse de sucre d'érable,
1 tasse de sucre blanc,
½ tasse d'eau.

Laisser bouillir jusqu'à ce que le sirop forme une boule molle dans l'eau froide. Verser le sirop sur du pop corn et former en boules.

Bonbons aux pommes de terre.

¾ tasse de pommes de terre,
1½ tasse de sucre,
1 tasse de corn flakes,
1 tasse de noix hachées,

1 cuillérée à thé de vanille,
un peu de sel.

Passer 2 fois les pommes de terre au presse-purée, pendant qu'elles sont chaudes, incorporer le sucre, les noix, le corn-flakes, le sel, et, en dernier lieu, du jus de citron; mélanger le tout en pétrissant, et presser la préparation dans un plat beurré; laisser reposer pendant 24 heures, et couper par morceaux.

APPLICATION DES MENUS DIETETIQUES AUX ENFANTS ET A CERTAINES MALADIES.

L'intempérance a fait mourir beaucoup de gens.
(Ecclésiastique, Ch. XXXVII, v. 31.)

ENFANTS DE 10 A 14 MOIS.

	Lait pur	
Déjeuner:	Farine	Jus d'orange
7 heures.	Farine d'avoine	Jus de pruneaux
	Pain rôti	

		Carottes				Riz
Dîner:	Soupe aux légumes	Céleri	Bouillons	Bœuf	Poudings	Pain
10½ heures.		Epinards		Agneau		Farine de blé-d'Inde
		Asperges		Veau		Tapioca

Collation: 2 heures.	Lait — pain — beurre — biscuits — etc.	
Souper: 4½ heures.	Lait pur Farine Farine d'avoine Pain rôti dans le lait	Pain rôti Pain et beurre Pommes cuites Pommes bouillies.
7 heures:	Lait.	

NOTE:—L'huile de foie de morue contenant beaucoup de vitamines, on en donne avec succès 2 cuillérées à thé par jour, aux heures les plus convenables, soit à 9 heures a.m. et 3 heures p.m.

ENFANTS DE 14 MOIS A 2 ANS.

Déjeuner: 7 heures.	Lait pur Farine d'avoine Crème de blé Farina	Pain rôti Pain et beurre Jus d'orange Jus de pruneaux

Diner: 10½ ou 11 heures.	Lait pur Oeufs Pain et beurre Patates pilées Riz bouilli Macaroni bouilli	Soupe aux légumes	Carottes Céleri Epinards Asperges Chou-fleur	Poudings	Farine de blé-d'Inde Riz Tapioca Pain

Bœuf rayé — Côtelettes d'agneau.

Collation: 2½ heures.	Lait — pain — beurre — biscuits — etc.

Souper: 5 heures.	Lait pur	Pain et beurre
	Farina	Pain rôti et beurre
	Farine d'avoine	Pommes cuites
	Crème de blé	Prunes bouillies.
	Pain rôti dans du lait.	

ENFANTS DE 2 A 6 ANS.

Déjeuner: 7 heures.	Lait pur	Crème de blé
	Farina	Crème
	Pain	Beurre
	Farine d'avoine	Jus d'orange
	Pain rôti	Jus de pruneaux

Diner: 10½ h. ou 11 h.

Soupe aux légumes.	Petites fèves	Poudings
Oeufs	Pois	Riz
Bœuf rôti	Carottes	Costardes
Poisson bouilli	Céleri	Farine de blé-d'Inde
Poisson grillé	Epinards	Pain
Patates en robe des champs	Asperges	Tapioca
Patates pilées	Chou-fleur	Pommes
Riz bouilli	Salade	Gélatine
Macaroni	Tomates bouillies	Sauce aux pommes
		Prunes bouillies
		Gâteaux, etc.

Collation: 2 heures. — Fruits — lait — pain — biscuits, etc.

Souper: 4½ à 5 hrs.	Lait	Sauce aux pommes
	Cocoa	Pommes cuites
	Pain et beurre	Prunes bouillies
	Céréales rôties	Poires bouillies
	Biscuits	Pêches bouillies

POUR LES ENFANTS EN CROISSANCE, PARTICULIEREMENT JUSQU'A 18 ANS.

La proportion d'albumine doit osciller entre 10 et 15 pour cent dans la nourriture d'une journée.

Les hydrates de carbone varient entre 50 et 60 pour 100.

Les graisses varient entre 25 et 35 pour 100.

Si ces éléments sont en trop grande ou en trop petite quantité, la croissance de l'enfant est bientôt affectée.

Pas assez d'albumine retarde la croissance et fait que l'enfant reste toupours affamé.

Trop d'albumine irrite le tube digestif, et cause des troubles dans l'organisme, par les poisons d'une nourriture non oxydée. Les indigestions sont généralement causées par l'excès de graisse et d'hydrates de carbone ou par des fruits trop acides.

Le problème pratique serait de donner à l'enfant en croissance, tous les aliments qu'il peut assimiler pour son complet développement, en ayant soin de les lui faire prendre avec variété.

Dans l'intervalle des repas, l'enfant ne doit prendre que de l'eau, qui favorise l'assimilation et la désassimilation et aussi la croissance.

De 9 à 10 ans, deux collations légères: une l'avant-midi et l'autre l'après-midi.

Dans l'après-dîner, la collation devra persister, si surtout l'enfant est aux classes et d'une activité de travail et de développement marqué.

Dans l'alimentation, outre les viandes maigres plus riches en albumine, la prédominance sera toujours pour les légumes, les céréales et les fruits, riches en sels minéraux.

Le sucre sera donné en petite quantité; le miel, de préférence.

Le breuvage sera l'eau, le lait, le cocoa mais non pas le thé ni le café et encore moins tout ce qui est fermenté.

DIETE DANS LES CAS D'OBESITE.

Dans les cas d'obésité, il faut avoir recours au régime plutôt qu'aux médicaments.

La réduction alimentaire ne doit point porter surtout sur les **albuminoïdes,** lesquelles se transforment difficilement en graisses.

Lorsque les albuminoïdes se fixent dans l'organisme, elles contribuent à augmenter la masse musculaire, ce qui est un effet utile.

Réduire trop fortement l'albumine du régime, serait dangereux et aurait pour conséquence l'appauvrissement de l'organisme; ce sont les hydrates de carbone surtout qui doivent être réduits, c'est leur transformation dans l'organisme qui produit les graisses.

La cure de l'obésité consiste à forcer l'organisme de brûler ses graisses, tout en respectant ses albumines, ou même en les augmentant; ce qui se fait surtout par l'exercice. L'exercice augmente les dépenses énergétiques, développe les muscles qui remplacent les masses graisseuses, et produit la sudation qui est une source de déperdition calorique.

POISSON:	Tout poisson blanc, frais, bouilli ou rôti.
VIANDES:	Du mouton ou de l'agneau, du bœuf, du poulet (avec ménagement).
OEUFS:	Cuits de toutes manières, mais pas frits.
FARINEUX:	Rôtie séchée, pain rassis (avec ménagement).
LEGUMES:	Laitue, céleri, épinards, cresson, asperge, choux-fleurs, chou blanc, oignon, tomates, radis, olives.

BREUVAGES: Café ou thé: une tasse sans lait, ni crème, ni sucre; eau pure: 1 verre. (Boire doucement après le repas.)

DEFENDUS: Les poissons gras, les potages riches, le poisson salé, le porc, le veau, les sauces, les graisses, les patates, la farine d'avoine, le macaroni, les épices, le riz, les carottes, les betteraves, les panais, les navets, les poudings, les pâtisseries, le sucre, les sucreries, les gâteaux, la crème, le lait, les liqueurs.

DANS LE CAS DE CONSTIPATION.

La constipation est un symptôme ou le résultat de plusieurs maladies. Un traitement hygiénique doit d'abord être suivi.

Trois quarts d'heure avant le déjeuner, boire de l'eau froide ou de l'eau très chaude, puis, une marche de dix minutes dans la chambre ou encore mieux une marche en plein air.

Si ce régime était suivi par les enfants et les jeunes personnes en croissance, il y aurait moins de malades.

DIETE CONTRE LA CONSTIPATION.

Eau froide à jeun, $3/4$ d'heure avant le déjeuner, avec marche en plein air, si possible.

POTAGES: Soupe aux légumes, aux huîtres.

POISSONS: Frais, de toutes sortes, grillés au feu, rôtis ou bouillis.

VIANDES: Gibier, volaille, viandes fraîches.

FARINEUX: Pain brun, Graham, de blé d'Inde, ou de blé entier, biscuits au son, céréales contenant de la graine de lin.

SALADES: A l'huile, fèves en gousses, petits pois verts, blé-d'Inde en épis, asperges, patates, choux-fleurs, épinards, choux de Bruxelles, oignons bouillis.

DESSERT: Marmelade de pommes, poudings aux figues, poudings diverses comme costardes, crèmes battues, gélatines, crème à la glace, sorbets, raisin confit, raisin en grappes, melons, pommes, cerises, oranges, poires, pêches mûres, pommes cuites avec crème, figues, prunes confites.

BREUVAGE: Jus de raisin non fermenté, eau pure en abondance, froide ou chaude, café noir, cocoa, lait de beurre, jus d'orange, lait malté.

DEFENDUS: Toutes les liqueurs, ananas, fromage, noix, thé, sucreries, lait, viandes et poissons en conserve.

DANS LE CAS DE DIARRHEE.

Le traitement de la diarrhée consiste à rendre le régime non irritant et à faire cesser la suralimentation. Le régime doit être l'inverse de celui qui convient aux constipés. On diminue principalement les légumes, on supprime les fruits, surtout les fruits crus; on introduit dans la nourriture plus de viande et de lait.

La viande crue réussit très bien contre certaines diarrhées.

Le régime lacté absolu est très efficace contre d'autres.

Les céréales, principalement le riz, le froment et leurs dérivés, sous forme de bouillies au lait, de poudings, de crèmes cuites, sont utiles.

Le cacao, le chocolat, le thé, le café, l'eau albumineuse, l'eau de riz, les œufs à la neige rendent service.

DANS LES CAS D'ENTERITE.

Le régime alimentaire varie suivant la période de la maladie. Dans la période aiguë où tout aliment provoque des vomissements, DIETE HYDRIQUE: l'eau pure à la température de la chambre ou encore, eau lactosée, ensuite, l'eau de riz, l'eau albumineuse, l'eau panée et le thé sont utiles.

Graduellement, on arrive à faire prendre des potages très légers à l'eau, avec des farines de riz, de froment, d'arrowroot, ou des panades très légères.

Puis on essaie d'ajouter aux potages, un peu de lait, de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet, et de faire prendre un peu de lait pur ou coupé d'eau de chaux.

Si le lait n'est pas bien supporté, ce qui arrive souvent, on revient aux potages farineux à l'eau.

Plus tard, les potages plus épais sont remplacés par un peu de purée de pommes de terre, de pâtes alimentaires, du riz au lait, des crèmes renversées, des biscuits, des rôties à la crème ou au lait, des œufs peu cuits, enfin de la viande crue pulpée. Et l'on revient ainsi peu à peu à une alimentation normale.

DANS LES GASTRO-ENTERITES.

Le régime *lacto-farineux* est le régime par excellence.

Le lait peut être donné sous diverses formes: le lait pur, le lait caillé (laxatif), le petit lait (diurétique et laxatif), le lait de beurre, très digestible.

Les fromages frais, maigres ou gras, sont légèrement laxatifs.

Les aliments farineux, farines de céréales, riz, pâtes alimentaires, peuvent se donner sous forme liquide ou solide. Les pommes de terre en purée, les légumes secs bien cuits et passés au tamis.

Le pain rôti, les biscuits secs, le triscuit, etc.

Les fruits cuits en compotes, en confitures, sont excellents.

Le cacao à l'avoine est recommandé, ainsi que le café de Posthum.

Sont exclus du régime :—

Les viandes de charcuterie (sauf le maigre de jambon), les viandes faisandées ou marinées, les poissons gras, les conserves, les épices, le poivre, la moutarde, la ciboulette, l'ail, etc., les sauces et les liqueurs.

DYSPEPSIE.

La dyspepsie a des causes multiples : mauvaise hygiène alimentaire, mastication insuffisante, repas irréguliers ou trop distancés ou trop rapprochés, travail physique ou intellectuel après le repas. On doit y remédier et remettre l'ordre graduellement dans la nutrition.

Le régime des dyspeptiques doit être composé d'aliments facilement digestibles, accommodés de façon simple.

ALIMENTS PERMIS :—

Potages: au bouillon de bœuf ou de poulet ou au bouillon de légumes avec diverses farines : orge, avoine, maïs, riz, pâtes alimentaires.

Oeufs: à la coque, bouillis ou pochés, œufs à la neige, œufs au lait.

ALIMENTS PERMIS:— (suite)

Viandes: bœuf, mouton, poulet, veau, ris et cervelle de veau, jambon maigre, grillées ou rôties sans sauce.

Poissons: maigres, bouillis ou frits.

Légumes: Pommes de terre en robe des champs à l'eau ou en purée, carottes, navets, haricots, pois, (en purée passée), artichauts, haricots verts, salade cuite, chicorée, épinards, choux-fleurs en purée, légumes décortiqués.

Féculents (bien cuits) : nouilles, macaroni, semoule, tapioca, riz, bouillies de farines diverses.

Pâtisseries légères, crèmes cuites, gâteaux légers, flans, soufflés, biscuits.

Fromages frais et doux.

Fruits cuits en compote et en marmelade.

Laits et laitages, lait caillé, lait de beurre, etc.

Pain grillé, pain de son, pain Graham.

Breuvages: eau pure, eaux minérales faibles, thé, café.

Condiments légers comme le jus de citron, le sel, le sucre.

ALIMENTS PROHIBES:—Toutes les sauces, les vinaigrettes, les fritures.

Les œufs cuits durs, les omelettes grasses.

ALIMENTS PROHIBES: (suite) — Les viandes grasses avec sauces, le lapin, l'oie, le canard, le gibier, les conserves.

Tous les poissons gras, les crustacés, les coquillages.

Les choux, l'oseille, la tomate, les asperges, l'aubergine, les salades crues, les champignons, les truffes.

Toutes les pâtisseries grasses, les gâteaux, les crèmes au beurre.

Les fromages forts.

Les fruits crus, acides, gras, (amandes, noix, et noisettes).

Le pain complet ou mal cuit.

Les eaux très gazeuses ou minéralisées.

Le vinaigre, les cornichons, les épices.

DANS UNE GASTRITE AIGUE.

Durant le premier et le deuxième jour de la maladie, on ne doit donner aucune nourriture substantielle, si ce n'est du gruau de riz ou d'orge coulé.

Vers le troisième jour, dès que l'appétit commence à revenir, une soupe à l'eau (pain et eau chaude), gruau de farine d'avoine ou d'orge, soupe au riz et peut-être un œuf cuit mollet. Plus tard, du pain blanc avec du beurre, des huîtres crues.

Si la chose est approuvée, et que le progrès persiste, le quatrième jour, de la viande, une fois dans la journée, et ainsi graduellement retourner au régime ordinaire.

DANS UNE GASTRITE CHRONIQUE.

La diète doit se baser sur la gravité des symptômes.

Au commencement, on doit donner une diète liquide, puis demi-liquide partagée en quatre repas.

La nourriture consistera dans du lait, des soupes préparées au lait avec de l'orge, du riz, de la farine d'avoine; une soupe au bouillon de volaille avec un œuf battu dedans; des œufs cuits mollets ou brouillés, patates pilées, viande crue ou râpée et bouillie, pain blanc (rassis) ou rôti avec beurre, thé et cocoa.

DANS LES MALADIES DE REINS.

Toutes les maladies des reins sont dues à la rétention de l'acide urique, par suite de l'insuffisance du rein malade à l'éliminer, d'où suivent: la goutte, la migraine, la plupart des rhumatismes et des affections arthritiques.

Diminuer la formation de l'acide urique par un régime approprié, régime végétarien surtout, et faciliter l'élimination de l'acide urique par des boissons abondantes; voilà le problème à résoudre .

Dans les intervalles des crises aiguës où la diète lactée est seulement permise:

POTAGE:	Soupe au poisson ou aux légumes, au riz ou à l'orge.
POISSON:	Huîtres crues, poisson frais bouilli ou grillé.
VIANDES:	(rarement). Volaille, jambon ou bacon gras.
FARINEUX:	Pain rassis, pain de blé, rôties, rôties à l'eau, rôties au lait, biscuits, macaroni, riz, céréales de toutes sortes.
LEGUMES:	Oignons, choux-fleurs, patates pilées, laitue, cresson, épinards, céleri, choux.

DESSERTS: Fruits crus mûrs, fruits confits, poudings au riz, au tapioca, au pain, cocoa.

BREUVAGES: Thé faible, eau pure, lait malté, peptonisé, lait de beurre frais, eau chaude et lait (parties égales), petit lait, jus de raisin non fermenté.

DEFENDUS: Poisson ou bœuf séché ou en conserves, hachis, étuvé, porc, veau, pain frais, gâteaux, agneau, mouton, bœuf, sauces, fèves, pois, liqueurs maltées ou spiritueuses, café, crème à la glace, pâtisseries.

DANS LES CAS DE RHUMATISMES.

POTAGE: Thé de bœuf, bouillon de volaille et de mouton en petite quantité.

POISSON: Huîtres crues, poisson blanc frais, bouilli ou grillé.

VIANDE: Ris de veau, poulet, bacon gras grillé ou bouilli, (tout avec ménagement).

FARINEUX: Pain brun, pain de blé-d'Inde ou de blé entier, cornstarch, riz, rôties au lait, rôties séchées, pain de Graham, beurre, crackers.

LEGUMES: Tous les légumes, excepté les patates et les tomates cuites.

DESSERTS: Poudings, rhubarbe, costardes (tout sans sucre).

BREUVAGES: Lait, crème, lait de beurre, lait malté, eaux alcalines, thé, cocoa, eau pure en quantité, avec du citron ou de l'eau de chaux (pas de sucre).

PROHIBES: Les viandes rouges, la dinde, l'oie, le canard, le veau, le poisson frit, les huîtres cuites, le

PROHIBES :— (suite) poisson ou la viande salée, séchée ou en conserve (excepté le jambon et le bacon), le homard, le saumon, les œufs, les pâtés avec sauces, patates, tomates, asperges, champignons, les poudings riches, les sucreries, les noix, le fromage, le cidre, les liqueurs maltées, les vins.

DANS LES MALADIES DU FOIE.

Le foie remplit un rôle capital dans la digestion, d'où le régime est de première importance dans les affections hépatiques.

Le fonctionnement du foie est généralement excité par les excès alimentaires. Le but de la diététique doit être de diminuer le travail du foie et de lui apporter le moins de toxines possible.

Le lait, peu irritant pour le foie et très diurétique, est la base de l'alimentation de tous les malades qui souffrent du foie.

En dehors des accès, le régime lacto-végétarien ou encore lacto-ovo-végétarien est le plus généralement prescrit ; car les diètes peuvent varier, étant donné que les maladies du foie sont diverses.

Cependant il faut voir à alimenter suffisamment le malade, à permettre quelquefois la viande, quelques épices pour relever l'appétit défaillant, et à maintenir provisoirement l'équilibre nutritif.

Les aliments doivent être préparés très simplement et avec aussi peu de graisses et de condiments que possible. On doit éviter surtout les graisses fondues ; on se servira de préférence de beurre frais ajouté aux mets sur la table même.

Seront permis généralement :

Le lait, de préférence le lait écrémé, les laitages, les fromages frais, les œufs peu cuits, le riz, les pâtes alimentaires, les pommes de terre, les carottes, les légumes verts, les salades cuites, le pain grillé, les biscuits, les fruits bien mûrs et les fruits cuits.

On devra user avec *modération* de viandes maigres, dégraissées, grillées, rôties ou bouillies, de boucherie ou de volaille sans sauce. Poissons maigres bien frais, maigre de jambon, légumes secs, chocolat, café, thé.

BOISSONS les mieux adaptées: l'eau pure, les eaux légèrement alcalines.

DEFENDUS: Viandes grasses, viandes noires, gibier, viandes faisandées, poissons gras, conserves salées, coquillages, crustacés, fruits acides, oseille, épinards, choux, navets, raves, radis, fromages forts, condiments, épices, acides, liqueurs.

MENU DIETETIQUE.

Eau minérale à jeun.

DEJEUNER: Lait écrémé avec blanc d'œuf (le jaune est rarement permis).
Lait de beurre.
Thé de bœuf.
Banane, poire, pommes ou pruneaux frais ou en conserve.
Céréales avec crème.
Rôties avec beurre frais.
Café ou thé.

10 heures:	Purée de pois, ou bouillon de légumes avec biscuits soda.
DINER:	Poulet, côtelettes d'agneau, bifteck tendre sans sauce. Poisson maigre rôti. Pommes de terre en robe des champs ou en purée. Crème d'asperges, fèves en gousses, asperges sur rôties. Biscuits Graham avec beurre frais. Pouding au riz, au tapioca, etc... costardes. Crème aux pommes. Cocoa, thé.
4 heures:	Lait écrémé avec blanc d'œuf, biscuits Graham.
SOUPER:	Soupe, crème d'asperges, crème de céleri. Asperges sur rôtie. Gâteau éponge, costardes. Pruneaux, poires ou pommes en conserve. Thé avec crème et sucre.
AU COUCHER:	Eau minérale ou lait écrémé avec biscuit Graham.

NOTE:—Il est à remarquer que les légumes doivent dominer dans l'alimentation.

En tant que régime, le régime végétal, apportant à l'économie les trois variétés fondamentales de matériaux nutritifs (albumine, hydrates de carbone, graisses), peut, à lui seul, suffire à l'alimentation.

Bien compris, il peut remplacer le régime carné, même au point de vue de l'albumine. Il a l'avantage de fournir des albuminoïdes qui ne donnent pas naissance à de l'acide urique, en se dédoublant dans l'organisme. Par suite, il doit être

préféré chez les goutteux, les rhumatisants et chez tous ceux dans l'organisme desquels l'acide urique est insuffisamment dissous et éliminé.

Il a, en plus, l'avantage de donner lieu à moins de fermentations anormales et de déchets toxiques, dangereux pour tous les sujets dont les émonctoires fonctionnent imparfaitement.

C'est le régime par excellence de tous ceux qui souffrent du foie et des reins.

DIETE DANS LE DIABETE.

Il faut enlever dans des proportions relatives au degré de diabète tout ce qui est sucré ou de nature à être transformé en sucre, comme les farineux, etc...

Suivre le régime qui lui est propre, conformément aux ordonnances du médecin, est le moyen de prolonger la vie du diabétique, en lui permettant de vaquer à ses occupations d'une manière étonnante.

MENU

POTAGES:	Au bouillon de bœuf, de poulet, de mouton, de veau, huîtres (pas épaissis avec aucun farineux), thé de bœuf.
POISSONS:	Toutes sortes de poissons frais, salés, séchés ou en conserve, jamais préparés avec de la farine.
ŒUFS:	Cuits de toutes les manières.
VIANDES:	Bœuf gras, mouton, jambon et bacon, volaille, ris de veau, tête de veau, des sauces, des pattes de porc, la langue (tout cuit sans farine, ni patates, ni pain ou crackers).

FARINEUX: Gluten sous toutes les formes possibles: gruau, pain, gaufres, gâteaux, pain ou gâteaux aux amandes, pain ou biscuits de son.

LEGUMES: Fèves vertes, épinards, chicorée, laitue en abondance préparée avec de l'huile et du vinaigre, concombres, oignons, tomates, champignons, céleri, dandelions, cresson, radis, cornichons, olives.

DESSERTS: Costardes, gelées, crèmes (sans sucre ou avec saccharine), les amandes, les avelines, les brésiliennes, les noix de coco.

BREUVAGES: Thé ou café (sans sucre), eau pure, lait peptonisé, lait de beurre.

DEFENDUS: Le foie, les sucreries, les préparations farineuses sucrées d'aucune sorte. Le pain, les biscuits à la farine de blé, le pain de blé-d'Inde, la farine d'avoine, l'orge, le riz, l'arrowroot, le sagou, le macaroni, le tapioca, le vermicelle, les patates, les panais, les betteraves, les navets, les pois, les carottes, les melons, les fruits, les poudings, les pâtisseries, les glaces, le miel, les marmelades, les vins sucrés, et toutes les boissons fermentées, les chesnuts et les pistaches.

DANS LA FIEVRE TYPHOIDE.

La diète liquide doit consister dans du lait, du bouillon, des décoctions céréales.

Le malade doit recevoir une tasse de liquide toutes les deux heures, le lait doit avoir la prédominance.

Diète après deux jours de température normale:

1er jour: Bouillon de volaille légèrement épaissi avec du riz, rôtie au lait ou à la crème, une fois seulement dans la journée; jus de bœuf.

2ème jour: Bouillon de mouton avec croûte de pain, cocoa, rôtie au lait. Extraire le jus d'un morceau de steak tendre. Une tasse de lait chaud avec farineux Horlick's, etc.

3ème jour: Un petit morceau de bœuf pulpé à demi. Un œuf cuit mollet ou costardes pour le souper. Riz bouilli ou patates en purée coulée, gruau d'arrowroot.

4ème jour: La partie molle de 3 ou 4 huîtres. Bouillon épaissi avec un œuf battu, rôtie à la crème, pouding au riz, blanc-manger, crème fouettée ou crème bavaroise.

5ème jour: Bœuf râpé, ris de veau, pain et lait, œuf poché, gelée au vin, ou gelée de patte de veau, macaroni.

6ème jour: Crackers avec lait, œufs brouillés, gelée au poulet, pain et beurre, les parties molles d'huîtres crues.

7ème jour: Un petit morceau de steak tenderloin ou un petit morceau de poulet grillé, pain et beurre, riz bouilli, gelée au vin, gâteau d'éponge avec crème fouettée.

8ème jour: Une tranche de roast beef saignant, une patate farineuse cuite au four, servie avec du beurre ou préparée avec de la crème. Autres mets comme précédents.

9ème jour: Un petit poisson frais grillé pour le déjeûner. Steak de bœuf au dîner, riz, macaroni, œufs, pouding au sagou, au riz ou au lait, une pomme cuite.

10ème jour:	Perdrix ou poulet rôti. Autres mets comme précédents. Crème à la glace.

MENU POUR CONVALESCENCE.

Le régime des convalescents doit être facilement digestible et assimilable; il ne doit être ni toxique ni irritant.

L'appétit du convalescent n'est pas un bon guide. Il y a des convalescents qui, par défaut d'appétit, ou par crainte d'accidents, mangent trop peu et ne réparent pas assez vite leurs tissus. Il y en a d'autres, au contraire, dont l'appétit exagéré entraînerait à une suralimentation dangereuse. Il importe d'y voir de près.

1er jour:	
DEJEUNER:	Oeuf poché sur rôtie, cocoa.
Avant-midi:	Lait avec biscuits secs.
DINER:	Huîtres crues, crème avec biscuits secs, café.
Après-midi:	Une tasse de bouillon chaud.
SOUPER:	Rôtie au lait, gelée, thé.
2ème jour:	
DEJEUNER:	Oeuf cuit mollet, soufflé au lait, café avec sucre et crème.
Avant-midi:	Une tasse de costarde liquide.
DINER:	Potage au céleri avec losanges de rôties, pouding à l'orge perlé avec crème, café avec sucre et crème.
Après-midi:	Lait avec biscuits secs.
SOUPER:	Rôtie à l'eau beurrée, gelée.
3ème jour:	
DEJEUNER:	Oeufs légèrement cuits, rôtie à la crème, cocoa.

Avant-midi:	Une tasse de bouillon de poulet chaud.
DINER:	Panade au poulet, pain, petite crème au tapioca.
Après-midi:	Bouillon à la reine.
SOUPER:	Rôtie sèche, beurrée, pomme cuite avec crème, thé.
4ème jour:	
DEJEUNER:	Orange, farine d'avoine roulée avec sucre et crème, œuf poché sur rôtie, patate cuite au four, cocoa.
Avant-midi:	Une tasse de costarde claire chaude.
DINER:	Soupe aux patates, pain séché, un petit morceau de bifteck, patates à la crème, costarde, café.
Après-midi:	Une tasse de bouillon de poulet avec riz.
SOUPER:	Huîtres crues avec soda, pain Graham rôti, gelée, thé.
5ème jour:	
DEJEUNER:	Orange, farine d'avoine roulée avec sucre et crème, côtelette de mouton grillée, rôties, café.
Avant-midi:	Une tasse de bouillon de légumes faible, chaud.
DINER:	Soupe à la volaille, pain, ris de veau, patates à la duchesse, pouding à la neige, cocoa.
Après-midi:	Soda, siphon avec sirop, ou café et crème.
SOUPER:	Rôtie sèche beurrée, gelée d'orange, gâteau d'éponge avec crème, thé.

Ces indications pourront suggérer la marche à suivre dans l'application des recettes diététiques contenues dans ce travail.

Equivalences approximatives des mesures métriques aux mesures impériales

L'unité de mesure est la goutte, s'écrit 1 gtt.

ou le grain, " 1 gr.

Gouttes	Drachmes fl.	Onces fl.	Chopines	Pintes	Gallons
60	1	0	0	0	0
480	8	1	0	0	0
7680	128	16	1	0	0
61440	1024	128	8	4	1

1 cuillérée à café	— 1 drach.	ou	4 c.c. (centimètre cube)	ou	4 grammes
1 " " dessert	— 2 "	"	8 c.c.	"	8 "
1 " " soupe	— 4 "	"	15 c.c.	"	15 "
2 " " "	— 8 "	"	30 c.c. 1 once { petit verre gradué ordinaire }	"	30 "
1 verre à vin	— 2 onces	"	60 c.c.	"	60 "
1 tasse à thé	— 4 "	"	125 c.c.	"	125 "
1 verre à bière	— 8 "	"	250 c.c.	"	250 "

1 grande tasse (mesure de cuisine) — 8 onces

2 grandes tasses — 16 onces — 1 livre ou 1 chopine

2 livres — 1 pinte ou 1 litre

Poids et mesures les plus reçus en cuisine

4	cuillérées à thé	—	1 cuillérée à table
16	" " table	—	1 tasse
2	tasses	—	1 chopine
4	"	—	1 pinte
2	" de beurre	—	1 livre
2	" sucre granulé	—	1 "
$2\frac{2}{3}$	" " brun	—	1 "
4	" de farine	—	1 "
9	œufs grosseur moyenne	—	1 "

Il est entendu que les tasses et les cuillérées sont pleines jusqu'à égalité des bords.

Rapport du gramme aux Poids-Avoir-du-Poids

1 Myriagramme	(Mygm.)	—	10000.0	Gm.	—	22.0461	livres
1 Kilogramme	(Kgm.)	—	1000.0	"	—	2.2046	"
1 Hectogramme	(Hgm.)	—	100.0	"	—	3.5274	onces
1 Décagramme	(Dcgm.)	—	10.0	"	—	154.3236	grains
1 Gramme	(Gm.)	—	1.0	"	—	15.4323	"
1 Décigramme	(dgm.)	—	0.1	"	—	1.54324	"
1 Centigramme	(cgm.)	—	0.01	"	—	0.15432	"
1 Milligramme	(mgm.)	—	0.001	"	—	0.01543	"

Rapports du litre aux mesures impériales

1 Myrialitre	(Myl.)	—	10000.0	L.	—	2199.76	Gallons imp.
1 Kilolitre	(Kl.)	—	1000.0	"	—	219.976	" "
1 Hectolitre	(Hl.)	—	100.0	"	—	21.9976	" "
1 Décalitre	(Dkl.)	—	10.0	"	—	2.1998	" "
1 Litre	(L.)	—	1.0	"	—	35.196	Onces fl.
1 Décilitre	(dl.)	—	0.1	dl.	—	3.5196	" "
1 Centilitre	(cl.)	—	0.01	cl.	—	0.352	" "
1 Millilitre	(ml.)	—	.001	ml.	—	0.0352	" "
1 Décimililitre	(dml.)	—	.0001	dml.	—	1.689	mesure imp. (gtts.)
1 Centimililitre	(cml.)	—	.00001	cml.	—	0.169	" "

Table des matières

LETTRES D'APPROBATION

1ère LETTRE: — *Université de Montréal.*
École d'Hygiène Sociale Appliquée,
Dr A. Beaudoin, hygiéniste 5
2ème LETTRE: — *Au point de vue de la cuisine "pratique et classique".*
par Monsieur C.-H. Schneider,
chef du "Ritz Carlton", Montréal 6
3ème LETTRE: — *Au point de vue pédagogique.*
Université de Montréal — Faculté des Lettres, par M. l'abbé Henri Jasmin .. 8
4ème LETTRE: — Par l'Inspecteur des Ecoles Ménagères, Monsieur l'abbé H. Bois, de Ste-Anne de la Pocatière, Co. Kamouraska, Québec 9
5ème LETTRE: — Ministère de l'Agriculture de la Province de Québec, Service de l'Economie Domestique, par Monsieur A. Désilets, B.S.A., Chef du Service 11
PREFACE 12

MANUEL DE DIETETIQUE

PRELIMINAIRES 13
1ère LEÇON: — **Nécessité de l'alimentation** 14
La ménagère doit veiller à maintenir la santé de ceux qui l'entourent.
Le secret de cet équilibre se trouve principalement à la cuisine.

2ème LEÇON : — **L'alimentation** 15

Les données chimiques des aliments et leur provenance.

3ème LEÇON : — **Digestion et assimilation** 18

Transformation chimique des aliments dans l'organisme.

4ème LEÇON : — **Digestibilité** 20

La préparation des mets et leur variété influent grandement sur leur digestibilité.

Tableau des aliments lourds ou faciles à digérer.

5ème LEÇON : — **La ration alimentaire** 22

Ration d'après le repos, le travail, le poids.

Evaluation des calories.

Intelligence qui doit présider aux substitutions alimentaires.

Relation nutritive.

6ème LEÇON : — **Etude sommaire sur les vitamines** 25

Les vitamines connues, leurs propriétés.

Tableau.

7ème LEÇON : — **La cuisine diététique** 29

Règles qui servent de base.

8ème LEÇON : — **Principaux termes de cuisine** 30

9ème LEÇON : — **Des boissons** 36

L'importance des breuvages, surtout pour les malades.

La diète hydrique.

Les eaux minérales.

10ème LEÇON : — **Les tisanes** 38

Leurs diverses préparations.

11ème LEÇON: — **Les sucs de fruits et les limonades** 40

Influence sur l'organisme des principes contenus dans les fruits.

Préparation à froid des sucs de fruits.

Tableau de la valeur nutritive des fruits 40
Orangeade et citronade 41
Orangeade de conserve —
Soda ou limonade effervescente —
Limonade aux ananas 42
Frappé aux framboises à la crème —
Gelée de gadelles à la glace —
Breuvage au jus de gadelles —
Breuvage au jus de raisin —
Nectar aux mûres 43
Nectar aux cassis —
Punch au raisin —
Limonade au gingembre —
Punch à la menthe 44
Boisson rafraîchissante. (café noir et eau de Seltz.) —

12ème LEÇON: — **Préparations des sucs de fruits à chaud** 44

Limonade usuelle —
Limonade au citron —
Sirop au citron 45
Limonade au sirop de gadelles —
Nectar aux groseilles —
Nectar aux gadelles —
Tutti-frutti 46
Tutti-frutti punch —
Punch aux fruits —
Punch Cardinal 47
Eau de pommes —
Liqueur de rhubarbe —
Mousse d'Irlande 48

Punch au thé 48
Punch à la menthe —

13ème LEÇON : — **Les décoctions salines** 49

Les décoctions salines occupent le premier rang parmi les boissons, par leurs sels minéraux et leurs phosphates assimilables à l'organisme.

Tableau de la valeur nutritive des principales céréales 49
Décoction d'orge —
Breuvage à l'eau d'orge 50
Eau d'orge perlé pour les enfants —
Décoction tonifiante de céréales —
Décoction de céréales au lait 51
Gruau au riz et au lait —
Eau de riz —
Gruau à la fécule de maïs 52
Gruau de farine de maïs —
Gruau d'arrowroot —
Gruau de sagou —
Bouillon de farine d'avoine 53

14ème LEÇON : — **Les bouillons de légumes** 53

Moyen d'élever leur teneur en albuminoïdes et en hydrates de carbone.
Leur richesse en sels minéraux assimilables.

Bouillon de légumes (No 1). 54
" " " (No 2). —
" " " (No 3). 55
Bouillon aux tomates —
Bouillon au céleri —
Gruau aux oignons 56
Bouillon à base de riz —
Bouillon aux herbes —
Eau de laitue —

(Manière d'utiliser les légumes qui restent) 57
Légumes au gratin —
Timbales de légumes —
Tableau du fer contenu dans les principaux aliments —

15ème LEÇON : — **Bouillons pour les malades et les convalescents.** 58

Propriétés des bouillons de viande.
Les contre-indications.

Bouillon de bœuf 59
Bouillon de bœuf et sagou —
Bouillon de mouton —
Bouillon de veau 60
Bouillon de veau et sagou —
Gelée de pieds de veau —
Gelée de pieds de veau aux framboises .. —
Gelée de viandes blanches 61
Bouillon de volaille —
Autres préparations —
Bouillon concentré 62
Bouillon composé —
Pot-au-feu —
Bouillon économique 63
Thé de bœuf —
Autres préparations —
Essence de thé de bœuf 64
Extrait de bœuf —
Thé de bœuf restaurateur —
Thé de bœuf stimulant 65
Bouillon de mouton avec son de blé —
Bouillon de mouton —

Bouillon de mouton avec farine de blé d'Inde 65
Bouillon en tablettes 66
16ème LEÇON : — **Panades et eaux albumineuses** .. 66
Services que ces breuvages rendent aux malades qui ne peuvent prendre des aliments solides.
Panade au pain rôti —
Autre préparation 67
Bouillon à la reine —
Autres préparations —
Oeufs et cognac 68
Oeuf et rhum —
Oeuf au vin de cerises —
Limonade aux œufs 69
Oeuf au jus de raisin —
Vin de cerise albuminé —
Eau albumineuse cordiale —
Autre préparation 70
Eau albumineuse pour enfants —
Autres préparations —
Jus d'orange à l'albumine —
17ème LEÇON : — **Boissons aromatiques** 71
Propriétés du café. A quelles personnes il est contre-indiqué.
Café simple —
Café aux œufs 72
Café au pain grillé —
Manière de préparer le thé —
Comment atténuer l'influence de la théine —
Le cacao. Ses propriétés —
18ème LEÇON : — **Les boissons alcooliques** 73
Danger des boissons alcooliques.
On ne doit les administrer que d'après les prescriptions du médecin.

Vin de raisin non fermenté 73
Jus de raisin 74
Autre préparation —
Cordial aux cassis —
Baies de sureau et cassis 75
Cordial aux cerises —
Vin de dandelions —
Vin aux tomates 76
Cidre aux pommes —

19ème LEÇON: — **Le lait** 77

Composition du lait.
C'est l'aliment idéal de l'enfant, du vieillard et des malades. Calmant du système nerveux.
Avantages du régime lacté.

Fouetté au lait 78
Limonade lactosée —
Lait peptonisé —
Koumis 79
Autre préparation —
Gruau de céréales au lait —
Lait aux grapenuts 80
Lait de poule —
Lait malté aux œufs —
Junket aux œufs 81
Lait à l'albumine —
Lait malté au vin —
Lait à la menthe 82
Lait aux épices —
Lait au gingembre —
Lait de poule aux fruits —
Lait aux fruits 83
Lait au macarons —
Lait malté à la gelée de gadelles —
Lait malté aux tamarindes —

Lait au caramel 84
Liste des essences pour lait de poule aux fruits. —

20ème LEÇON : — **Le beurre** 84
Eléments nutritifs contenus dans le beurre.
Sa valeur en rapport avec d'autres aliments.
Elément vital nécessaire au régime de l'enfant.
Le lait écrémé, sa valeur.
Comment l'utiliser.

21ème LEÇON : — **La valeur nutritive du lait de beurre** 86
Propriétés du lait de beurre.
Moyen de faire du lait de beurre, ou d'augmenter la teneur du lait en hydrates de carbone.
Lait de poule au lait de beurre 87
Punch au lait de beurre —
Sauce à salade au lait de beurre —
Croquants au lait de beurre 88
Crème glacée au lait de beurre —
Petit lait au citron 89
Petit lait à l'acide phosphaté —

22ème LEÇON : — **Le fromage** 90
Eléments nutritifs du fromage
Sa valeur en rapport avec d'autres aliments.
Manière de faire le fromage blanc ou fromage domestique.

23ème LEÇON : — **Les œufs** 92
Composition de l'œuf.
A quel âge, il convient de le donner à l'enfant.
Difficulté pour les arthritiques de tolérer l'œuf.
A quoi sert l'œuf en cuisine.
Oeufs à la coque 93
Oeufs durs en sauce béchamelle —
Oeuf au riz —

Autre préparation 93
Oeuf à la Marguerite —
Gnokis à la Parisienne 94
Oeufs froids à la Richelieu —
Oeufs farcis froids —
Oeufs farcis au jambon —
Oeufs à la Chanteclerc 95
Oeuf mollet —
Oeufs pochés au naturel —
Oeuf poché dans cocote 96
Oeuf poché aux épinards —
Oeuf poché aux fines herbes —
Oeuf poché au poisson —
Oeuf poché au jambon —
Autre manière 97
Oeuf poché à l'asperge —
Oeufs en gelée —
Oeufs cuits au four avec riz et sauce aux tomates —
Oeuf à la Canadienne 98
Nid d'oiseaux —
Oeuf poché sur pomme de terre —
Pomme de terre farcie aux œufs —

24ème LEÇON: — **Diverses autres manières d'apprêter les œufs** 99

Oeufs brouillés —
Oeufs brouillés diététiques —
Oeufs brouillés sur canapés 100
Omelette —
Omelette au pain 101
Omelette mousseline —
Omelette soufflée —
Omelette au jambon —
Omelette aux croûtons 102

Omelette aux petits pois verts 102
Omelette au saumon fumé —
Omelette à la fermière —
Omelette aux épinards —
Omelette aux asperges —
Timbales aux œufs —
Oeufs à la Vaudreuil 103
Soufflé aux œufs —
Autre préparation —
Oeuf en nid 104
Autre préparation —
Autre préparation —
Oeufs au miroir 105
Oeuf au miroir sur jambon —
Oeuf au miroir sur bacon —
Oeuf au miroir sur rôtie —

25ème LEÇON: — **Soupes et potages gras** 106
Propriétés des potages, à qui ils conviennent surtout.
Manière de faire les potages, leurs catégories.

Soupe au riz —
Soupe au macaroni 107
Soupe au vermicelle —
Soupe aux tomates —
Soupe au riz, aux tomates 108
Soupe au pain —
Soupe aux choux —
Potage pour diabétiques —
Autre . 109
Soupe à la Julienne —
Soupe, purée à la Crécy —
Potage aux pointes d'asperges 110
Soupe aux fines herbes —
Soupe au sagou —
Potage velouté —

Soupe de santé 111
Autre —
Autre —
Potage au tapioca —
Soupe à la crème d'orge 112
Autre —
Autre —
Potage aux oignons 113
Soupe aux pommes de terre —
Potage à la fermière —
Soupe aux poireaux 114
Potage au cresson —
Soupe au poulet et aux asperges —
Potage à la queue de bœuf —
Soupe, purée de pois verts et épinards 115
Soupe à la volaille —

26ème LEÇON : — **Soupes et potages maigres** 116
Soupe aux fèves —
Autre —
Soupe aux pois 117
Potage à la purée de pois —
Soupe aux tomates 118
Crème aux tomates —
Autre préparation —
Potage aux tomates 119
Crème à l'oignon —
Soupe à la crème d'orge 120
Soupe au chou-fleur —
Soupe aux concombres —
Potage au céleri —
Autre 121
Potage de crème de potiron —
Autre —
Soupe aux huîtres 122

Soupe au poisson 122
Autre 123
Soupe au saumon —
Potage au haddock 124
Soupe aux salsifis —
Soupe à l'aubergine —
Soupe à la laitue 125
Potage velouté blanc —
Potage aux salsifis —
Soupe aux pommes de terre 126
Soupe aux légumes —

27ème LEÇON : — **Préparations aux légumes** 127

Différentes manières d'apprêter les pommes de terre.
Composition de la pomme de terre.
Elle doit entrer en forte proportion dans le régime déchloruré. Elle est moins favorable que les céréales et le pain pour la croissance.

Pommes de terre au naturel —
Pommes de terre au four —
Pommes de terre au bouillon —
Petites pommes de terre nouvelles 128
Croquettes aux pommes de terre —
Pommes de terre escalopées —
Autre préparation —
Pommes de terre à la Laurier 129
Pommes de terre en pyramide —
Pommes de terre et oignons au gratin .. —
Pommes de terre sautées aux fines herbes —
Pommes de terre rôties —
Autre préparation —
Pommes de terre au gratin 130
Pommes de terre frites —
Pommes de terre en riz —
Pommes de terre en purée —

Pommes de terre farcies 130
Soufflé aux pommes de terre 131

28ème LEÇON : — **Préparations aux légumes** (suite) 131
Utilité des légumes, dans l'alimentation.
Nucléine phosphorée contenue dans les légumes jeunes. Excitant mécanique de la cellulose sur l'intestin.
Epinards en purée 132
Epinards au beurre —
Epinards sur rôtie avec œuf poché —
Purée d'épinards aux œufs —
Epinards au gratin —
Pain d'épinards —
Asperges (manière de les faire cuire).. 133
Asperges à la sauce vinaigrette —
Asperges sur rôties —
Asperges aux œufs —
Asperges au beurre —
Asperges avec sauce mayonnaise 134
Asperges avec sauce béchamelle —
Asperges au jambon —
Céleri en sauce blanche —
Céleri frit 135
Crème de céleri sur rôtie —
Céleri-rave en sauce blanche
Céleri-rave en purée —

29ème LEÇON : — **Préparations aux légumes** (suite) 136
Les oignons, les poireaux, les artichauts et les champignons sont particulièrement des légumes excitants, nutritifs, digestifs et rémunérateurs.
Oignons au jus —
Oignons en sauce blanche —
Oignons au gratin —
Oignons frits —
Oignons glacés —
Oignons farcis 137

Poireaux braisés 137
Poireaux en sauce blanche —
Purée de poireaux —
Poireaux au riz —
Purée de poireaux sur rôtie 138
Artichauts bouillis —
Artichauts sautés —
Artichauts frits —
Artichauts à la jardinière —
Artichauts au gratin 139
Artichauts à la sauce béchamelle 140
Artichauts en beignets —
Purée d'artichauts —
Croquettes d'artichauts —
Champignons sautés —
Champignons grillés 141
Champignons avec macaroni —
Champignons en sauce béchamelle —
Champignons escalopés 142
30ème LEÇON : — **Préparations aux légumes** (suite) 142
Les légumes, outre d'autres avantages, ont celui de faciliter l'absorption des graisses qu'on leur incorpore.
Chou bouilli —
Chou glacé 143
Chou farci —
Chou en sauce blanche —
Chou en purée —
Choux de Bruxelles —
Autre préparation 144
Choux de Bruxelles sautés —
Chou-fleur en sauce blanche —
Chou-fleur à la tomate —
Chou-fleur frit —
Chou-fleur à l'étuvée —

Chou-fleur au gratin 145
Soufflé de chou-fleur —
Pain de chou-fleur —
Chou-rave 146
Radis à la crème —
Petits pois verts au beurre —
Pois verts à la ménagère —
Petits pois français 147
Pois verts en purée —
Pois verts (mange-tout) —
Fèves en gousses —
Fèves à l'étuvée —
Fèves en sauce blanche —
Blé d'Inde en épis 148
Blé d'Inde en conserve —
Blé d'Inde en escalopes —
Beignets au blé d'Inde —
Autre préparation 149
Macédoine —
Macédoine en sauce béchamelle —

31ème LEÇON: — **Préparations aux légumes** (suite) 150

La réaction alcaline des légumes contribue à maintenir les humeurs en équilibre normal.

Carottes nouvelles sautées —
Carottes à la Béchamel —
Carottes en purée —
Carottes avec petits pois verts 151
Carottes braisées —
Navets —
Panais en purée —
Panais frits —
Croquettes aux panais 152
Panais au riz perlé —
Panais sautés —

Salsifis en sauce blanche 152
Salsifis sautés au beurre —
Salsifis frits 153
Beignets aux salsifis —
Tomates escalopées —
Tomates farcies au gratin —
Autres préparations —
Tomates sautées 154
Tomates farcies au blé d'Inde —
Betteraves sautées —
Betteraves farcies avec pois verts —
Manière de tout utiliser dans les légumes 155
Aubergines frites —
Autre préparation —
Aubergines farcies —
Aubergine en sauce blanche 156

32ème LEÇON: — **Le bœuf** 157

Ce que contient le bœuf.
A quelle chaleur coagule l'albumine dans le bœuf.
A qui convient particulièrement le suc de viande.
Préparations de suc musculaire.
Manière de préparer la viande pulpée.
Différentes manières de prendre la pulpe de viande crue, indiquée spécialement aux tuberculeux.

Tableau de la valeur nutritive de la viande 156
Poudre de viande 159
Bifteck tartare —
Fraises de viande pour malades —
Bifteck ordinaire —
Bifteck grillé
Bifteck haché 160
Bifteck aux champignons —
Bifteck aux olives —

Bifteck avec échalotes et pommes de terre frites 160
Bifteck haché aux légumes 161
Rosbif —
Rosbif au four —
Bœuf (entre-côte) sauté aux champignons 162
Bœuf (entre-côte) grillé —
Entre-côte grillée aux oignons frits —
Bœuf à l'étuvée —
Autres préparations 163
Bœuf à la Canadienne —
Bœuf à la ménagère —
Bœuf à la mode 164
Bœuf bouilli aux légumes —
Bœuf aux légumes —
Bœuf en daube 165
Bœuf bouilli à la paysanne —

33ème LEÇON: — **Le bœuf.** (suite) 165
D'après la gastronomie, quelle doit être la couleur du jus de bœuf cuit à point.
Filet de bœuf rôti 166
Filet de bœuf à la jardinière —
Autre préparation —
Filet de bœuf mariné et rôti —
Filet de bœuf sauté 167
Filet de bœuf à l'étuvée —
Culotte de bœuf braisée —
Tranches de bœuf braisées 168
Langue de bœuf marinée —
Langue braisée —
Autre manière d'apprêter une langue .. 169
Bœuf mariné —
Cœur de bœuf farci —

Rognons de bœuf sautés 170
Rognons sur canapés —
Bœuf bouilli au gratin (desserte) —
Bœuf au gratin (desserte) —
Bœuf grillé (desserte) 171
Bœuf à la ménagère (desserte) —
Bœuf à l'étuvée (desserte) —
Croquettes —
Pain de viande 172
Tranches de viande en matelote —
Bœuf au macaroni —
34ème LEÇON: — **Le veau** 173
Qualités de la viande de veau pour la guérison des maladies de poitrine.
Noix de veau marinée —
Noix de veau à l'étuvée —
Noix de veau braisée 174
Noix de veau à la gelée —
Cuissot et épaule de veau rôtis —
Epaule de veau à l'étuvée 175
Epaule de veau farcie —
Longe de veau au four —
Poitrine de veau à l'étuvée 176
Autre —
Carré de veau piqué, rôti —
Quasi de veau 177
Côtelettes de veau grillées —
Côtelettes de veau panées —
Côtelettes de veau piquées —
Côtelettes aux fines herbes —
Ragoût de veau 178
Veau à la Canadienne —
Blanquette de veau —
Blanquette de veau à la ménagère. (desserte) —

Fricandeau glacé 179
Grenadin de veau —
Oiseaux sans tête —
Croquettes de veau (desserte) 180

35ème LEÇON: — **Le veau** (suite) 180
Tranche de veau à la ménagère —
Escalopes de veau panées 181
Autre —
Foie de veau pané —
Autres manières —
Foie de veau lardé 182
Tranches de foie de veau au bacon —
Brochettes de foie de veau —
Foie de veau avec échalotes 183
Foie de veau grillé —
Foie de veau à la moissonneuse —
Rognons de veau à la broche —
Rognons de veau grillés —
Rognons de veau sautés 184
Rognons de veau à la fermière —
Rognons à la fermière (desserte) —
Langue de veau frites —
Langues de veau avec sauce Robert 185
Langue de veau doré —

Les ris de veau sont extrêmement nourrissants mais contre-indiqués aux arthritiques.
Toutes les viandes jeunes sont riches en nucléine.
Moyen de préparer les ris et les cervelles de veau.

Ris de veau en sauce béchamelle —
Ris de veau panés 186
Ris de veau sautés —
Ris de veau des Laurentides —
Ris de veau avec une macédoine —
Croquettes de ris de veau (desserte) .. —

Cervelles de veau 187
Cervelles de veau panées —
Timbale de cervelle ou ris de veau au gratin (desserte) —
Pain de foie piquant —
36ème LEÇON: — **Le mouton** 188
Toutes les parties du mouton sont utilisables et diététiques.
Epaule de mouton aux pommes de terre —
Poitrine de mouton farcie —
Poitrine de mouton à l'économe 189
Carré de mouton au persil —
Côtelettes de mouton grillées —
Autre manière —
Côtelettes de mouton sautées 190
Filets de mouton —
Filets de mouton à la crème —
Gigot de mouton bouilli —
Gigot de mouton rôti —
Gigot de mouton braisé 191
Gigot de mouton braisé et purée de haricots —
Gigot de mouton mariné et lardé —
37ème LEÇON: — **Le mouton** (suite) 192
Foie de mouton —
Selle de mouton braisée —
Rognons de mouton sautés —
Rognons de mouton grillés —
Ragoût de mouton —
Autres préparations 193
Ragoût de mouton au riz —
Mouton à la Jacques-Cartier 194
Langues de mouton —
Cervelles de mouton —

Hachis de mouton (desserte) 194
Rissoles de mouton (desserte) 195
Pâté de mouton —
Escalopes de mouton aux champignons . —

38ème LEÇON: — **L'agneau** 196

La viande d'agneau est favorable aux enfants, aux vieillards, aux faibles et délicats.

Quartier d'agneau rôti —
Côtelettes d'agneau —
Côtelettes d'agneau grillées —
Autre préparation —
Agneau sauté —
Poitrine d'agneau grillée 197
Blanquette d'agneau —
Foie d'agneau frit —
Foie d'agneau —
Ris d'agneau 198
Ris d'agneau au gratin —
Epaule d'agneau en galantine —
Ragoût d'agneau au riz 199
Autre —
Desserte d'agneau —
Croquettes d'agneau —
Rissoles d'agneau 200

39ème LEÇON: — **La volaille** 200

La volaille constitue une nourriture saine qui convient à tous les âges et à tous les tempéraments, spécialement aux malades, aux convalescents, aux enfants et aux vieillards.

Poulet grillé —
Poulet rôti 201
Poulet au pot-au-feu —
Poulet Montmorency —
Poulet à la financière —

Poulet à la crapaudine 202
Filet de poulet —
Poulet à toute saison —
Poulet sauté —
Poulet sauté aux tomates 203
Poulet au blanc —
Poulet sauté à la ménagère —
Poularde à la pastourelle —
Poulet rôti au cresson 204
Poularde à l'estragon —
Poularde farcie à la ménagère —
Poule au riz —
Poularde au riz 205
Poulet au riz —
Poule en daube —
Poulet à la sauce aux tomates —
Poulet à la sauce aux tomates et aux champignons 206
Poulet à la fermière —
Blanquette de volaille —
Blanquette de poulet 207

40ème LEÇON : — **La volaille** (suite) 207

Poulet à l'estragon —
Soufflé au poulet —
Soufflé de volaille 208
Poulet à la Créole —
Suprêmes de poulet printanier —
Chapon à la Richelieu —
Canard domestique 209
Canard à l'étuvée —
Dinde farcie aux marrons —
Dinde en béatilles 210

Dinde en daube 210
Oie rôtie —
Canards gras 211
Mayonnaise au poulet (desserte) —
Croquettes au poulet (desserte) —
Rissoles au poulet (desserte) —
Rissoles de volaille (desserte) —
Coquilles de poulet aux cornichons (desserte) 212
Timbales de poulet (desserte) —

41ème LEÇON : — **Petit gibier** 212

Perdrix à la broche —
Perdrix farcies et rôties —
Perdrix à l'étuvée 213
Perdrix à la purée —
Perdrix aux choux —
Perdrix en salade —
Perdrix à la crème —
Perdrix à la casserole 214
Perdrix sautées —
Perdreaux à la Maître d'hôtel —
Perdreaux au gratin —
Perdreaux à la Chopin —
Perdreaux aux champignons 215
Salmis de perdreaux —
Gélinotte (Comment on la prépare) —
Gélinottes rôties —
Pigeons à la crapaudine —
Canard sauvage rôti 216
Canard sauvage en salmis —
Pigeons à la tartare —
Pigeons farcis —
Pigeons à la casserole 217

Salmis de bécasse 217
Autre —
Poule des prairies 218

42ème LEÇON: — **Le poisson** 219

Le poisson est facile à digérer, pourvu qu'il soit très frais.

Les poissons d'eau douce contiennent une majorité de sels de potasse ; les poissons de mer, une majorité de sels de sodium.

Manière de préparer le court bouillon pour le poisson.

Tableau de la valeur nutritive du poisson 218
Truite au court bouillon 220
Truite sur gril —
Truite rôtie —
Autre préparation —
Filet de truite rôti 221
Truite en papillotes —
Autre préparation —
Truite panée —
Truite farcie 222
Carpe à la sauce béchamelle —
Carpe à la matelote —
Carpe en roulade —
Carpe à la Laurentienne 223
Filets de carpe —
Filet de poisson rôti —
Flétan rôti —
Flétan cuit à la vapeur 224
Filet de flétan —
Flétan à la poulette —
Canapés de flétan au fromage 225
Fricassée de flétan —

43ème LEÇON: — **Le poisson** (suite) 226
Turbot bouilli —
Turbot grillé —
Turbot à la sauce blanche —
Haddock bouilli —
Haddock en sauce blanche 227
Haddock farci —
Haddock au beurre fondu —
Brochet bouilli —
Brochet au court bouillon 228
Filets de brochet avec sauce tartare . . —
Brochet rôti —
Brochet désossé et farci —
Esturgeon bouilli —
Autre préparation 229
Alose au court bouillon —
Alose rôtie . —
Alose grillée —
Alose en matelote —
Alose farcie 230
Maquereau rôti —
Maquereaux farcis —
Maquereaux grillés —
Anguille frite —
Anguille à la poulette 231
Sole rôtie . —
Sole grillée . —
Sole aux fines herbes —
Harengs frais grillés —
Autre manière d'apprêter le hareng 232
Harengs à la sauce moutarde —
44ème LEÇON: — **Le poisson** (suite) 232
Doré au court bouillon —
Morue salée 233

Morue avec pommes de terre 233
Morue à l'étuvée —
Morue au gratin —
Filets de morue 234
Morue aux câpres —
Saumon au court bouillon —
Saumon grillé —
Saumon en papillotes —
Saumon au Maître d'hôtel 235
Saumon aux huîtres —
Saumon aux câpres —
Saumon avec mayonnaise —
Saumon à la crème —
Saumon à la crème avec macaroni 236
Saumon à la Créole —
Soufflé au saumon, à la sauce aux tomates —
Soufflé de poisson —
Autre préparation 237
Boulettes de poisson —
Escalopes de poisson 238
Crème de poisson —
Desserte de poisson au riz —
Autre préparation —
Desserte de poisson au gratin —
Autre préparation 239
Desserte de poisson aux tomates —
Desserte de poisson sur canapés —
Croquettes de poisson —
Autre préparation —
45ème LEÇON : — **Les huîtres** 240

L'huître crue se digère facilement pendant que le homard, le crabe, la crevette, etc., ont une chair riche en éléments azotés et en phosphores, mais de digestion difficile.

Huîtres sur écailles —
Huîtres grillées —

Autres manières 240
Huîtres avec bacon 241
Huîtres sur canapés —
Huîtres en sauce blanche —
Huîtres au gratin —
Cordial aux huîtres 242
Ecrevisses en matelote —
Ecrevisses à la poulette —
Ecrevisses en coquilles —

La grenouille présente une chair analogue à celle du poulet et même plus délicate.

Grenouilles aux fines herbes —
Grenouilles frites 243
Grenouilles au gratin —
Grenouilles à la poulette —
Homard à l'Américaine —
Coquilles de homard —
Salade de homard 244
46ème LEÇON: — **Farces pour volailles** 244
Farce de mie de pain —
Autres préparations —
Farce aux biscuits 245
Farce aux pommes (pour les canards ou les oies) —
Autre préparation —
Farce aux pommes de terre —
Farce au riz —
Autre préparation 246
Farce aux châtaignes —
Farce aux marrons —
Farce de veau —
Autres préparations —
Farce aux huîtres 247
Farce pour poulet —
Farce pour dinde —

Farce pour pigeon 247
Farce aux fines herbes —
Farce pour poisson 248
Autres préparations —
Farce à la crème —

47ème LEÇON : — **Aspic** (galantine) 249
Manière de préparer un aspic.
La gélatine en elle-même n'est pas nourrissante mais elle aide à la digestion en tant que peptogène.

Tomates en aspic 250
Aspic au poulet —
Fond pour aspic au poisson —
Truite en aspic 251
Aspic au jambon —
Langue de bœuf en aspic —
Mousse aux volailles —
Mousse au poulet 252
Mousse au jambon 253
Mousse au veau —
Mousse à la cervelle de veau —
Mousse au poisson (desserte) —
Mousse de poisson à la crème 254
Mousse de poisson aux truffes —

48ème LEÇON : — **Les Sauces. — Manière générale de faire les sauces.** 255
Les sauces ne sont pas généralement diététiques, mais elles relèvent les mets et leur donnent un apprêt spécial.

Sauce claire —
Sauce moyenne 256
Sauce épaisse —
Sauce veloutée —
Autre préparation —
Sauce nouvelle —
Sauce béchamelle 257

Sauce à la Canadienne 257
Sauce succulente —
Sauce Royale —
Sauce aux tomates —
Autres préparations 258
Sauce aux tomates (conserve) 259
Sauce raifort chaude —
Sauce raifort à la mie de pain —
Sauce aux atocas —
Sauce à la menthe —
Sauce aux pommes 260
Sauce Robert —
Sauce brune diététique —
Sauce mousseline —
Sauce vinaigrette —
Sauce aux fines herbes 261
49ème LEÇON: — **Les Sauces** (suite) 261
Sauce Laurentienne —
Sauce Rimouski 262
Sauce Maître-d'hôtel —
Autre préparation —
Sauce Hollandaise —
Sauce Béarnaise —
Mayonnaise 263
Mayonnaises à formes diverses —
Mayonnaise au raifort —
Mayonnaise fouettée 264
Autre préparation —
Mayonnaise aux fines herbes —
Mayonnaise au jus de fruit —
Mayonnaise cuite 265
Mayonnaise cuite (économique) —
Sauce mayonnaise à la crème —
Sauce verte 266
Sauce au beurre —

Beurre au persil 266
Sauce aux huîtres —
Sauce aux câpres —
Sauce aux champignons —
50ème LEÇON: — **Les Salades. — Règle générale pour les salades** 267
Salade de laitue —
Salade au céleri 268
Salade au chou —
Salade aux carottes —
Salade aux légumes 269
Salade Vigère —
Salade aux tomates —
Autre —
Salade aux pommes de terre —
Salade aux oranges 270
A la gelée d'orange —
Salade aux poires —
Salade aux pêches —
Salade Rosemont —
Salade aux ananas —
Salade aux pamplemousses et ananas .. 271
Salade aux dattes —
Salade aux cerises —
Salade au raisin —
Salade à la menthe —
Salade au poulet —
Salade à l'agneau —
Salade au fromage 272
Salade chinoise —
Salade au poisson —
Autre —
Salade aux dandelions 273

51ème LEÇON: — **Le Pain** 273

Conditions pour la digestibilité du pain.
Richesse du pain complet en sels minéraux.
Le meilleur moyen de présenter le pain aux malades.

Pain ordinaire —
Petits pains 274
Petits pains à la crème 275
Petits pains à l'orange —
Zwieback —
Pain de gluten 276
Biscuits à la farine de gluten —
Pain à la farine Graham —
Autres préparations 277
Biscuits à la farine Graham —
Pain de son 278
Biscuits au son —
Autres préparations —
Muffins 279
Muffins sucrés —
Biscuits à la poudre à pâte —
Pop over 280
Rôties à la bouillie de farine d'avoine .. —
Crêpes à la farine de blé d'Inde —
Petites crêpes 281
Crêpes au pain —

52ème LEÇON: — **Sandwiches** 281

Aux œufs —
Au fromage 282
Aux noix et au fromage à la crème —
Aux noix et céleri —
Au céleri et au poulet —
Au poulet —
Au jambon —
Au bacon —

Sandwich Windsor 282
Au foie de veau 283
A la sardine —
Aux figues —
Aux noix et aux dattes —
Aux noix et à la marmelade —
Au cresson et aux noix 284
Sandwiches "combinaison" —
Aux oignons —
Aux tomates —
53ème LEÇON: — **Desserts chauds** 285
Pouding au riz —
Autre —
Pouding au farina 286
Autre préparation —
Pouding à la farine Graham —
Pouding à la semoule, arrowroot, farina, sagou, etc. —
Pouding à la farine de blé d'Inde 287
Autre préparation —
Pouding au pain —
Pouding au pain rôti 288
Autre préparation —
Pouding au pain et aux petits fruits .. —
Pouding au tapioca —
Pouding aux pommes et au tapioca .. 289
Pouding aux pommes —
Pouding Noémie —
Pouding à la ménagère 290
Pouding au gingembre —
Pouding à la rhubarbe —
Pouding à l'orange 291
Pouding aux biscuits —
Costardes diverses —
Autre préparation —

Au café 292
Au chocolat —
Au sucre d'érable —
Aux ananas —
Au caramel —
Au pain d'épices —

54ème LEÇON: — **Desserts froids** 293
Mousse ordinaire —
Mousse au café —
Mousse au chocolat 294
Mousse aux pommes —
Mousse au raisin —
Mousse aux pêches —
Autre préparation —
Mousse aux fraises et framboises 295
Autres préparations —
Mousse aux bananes —
Mousse à l'ananas —
Mousse aux prunes 296
Mousse aux abricots secs —
Melon surprise —

55ème LEÇON: — **Desserts froids** (suite) 297
Gélatine au citron —
Gélatine à l'orange —
Panier d'orange —
Prunes en gelée 298
Gélatine aux fruits divers —
Gélatine au vin —
Oeufs à la neige 299
Pouding au riz et aux fruits —
Blanc-manger —
Blanc-manger (farina) 300
Blanc-manger (arrowroot) —
Blanc-manger "mousseline" —

Blanc-manger aux amandes 301
Tapioca blanc-manger —
Pouding à la neige —
Blanc-manger au chocolat 302
Tapioca à la rhubarbe —
Crème au tapioca 303
Autre préparation —
Blanc-manger "mousse d'Irlande" 304
Pouding Rébecca —
Neige des Alpes 305
Charlotte russe —
Charlotte russe au chocolat —

56ème LEÇON : — **Desserts froids** (suite) 306
Crème au chocolat —
Junket au caramel —
Crème au caramel 307
Crème aux prunes —
Pommes Royales 308
Pommes en fleurs —
Pêches Melba —
Poires Félicia —
Meringues —
Pommes meringuées 309
Crème meringuée —
Crème espagnole —
Crème bavaroise 310
Crème glacée sans œuf —
Crème glacée au café —
Autre préparation 311
Crème glacée à la vanille —
Autres préparations —
Crème glacée au chocolat 312
Crème glacée au caramel —
Autre préparation 313

Crème glacée aux fraises 313
Crème glacée aux pêches 314
Crème glacée costarde —
Crème glacée pour diabétiques —

57ème LEÇON: — **Desserts froids** (suite) 315
Sorbet au lait —
Sorbet au lait malté —
Sorbet au raisin —
Autre préparation 316
Sorbet au jus de raisin —
Sorbet aux fraises —
Autres préparations —
Sorbet aux framboises 317
Sorbet aux pêches —
Sorbet aux prunes et pêches —
Sorbet aux abricots —
Autre préparation —
Sorbet à l'ananas 318
Autre préparation —
Sorbet au jus de cerises —
Autre préparation —
Sorbet aux pommes —
Sorbet aux oranges 319
Autre préparation —
Sorbet aux citrons —
Autre préparation —
Sorbet à la rhubarbe —
Sorbet au jus de gadelles 320
Sorbet aux gadelles —
Sorbet au melon —

58ème LEÇON: — **Sauces pour desserts** 320
Sauce aux œufs —
Sauce Marguerite 321
Sauce à la crème —

Sauce, crème aux fruits 321
Sauce à la neige 322
Sauce au chocolat —
Autre —
Sauce à la vanille 323
Sauce au café —
Autre —
Sauce au caramel 324
Sauce au jus de fruit —
Sauce au citron —
Autres —
Sauce à l'orange 325
Sauce au miel —
Sauce au gingembre 326
Sauce à l'érable —
Sauce au vin —
Autre —
59ème LEÇON: — **Les gâteaux** 327
Les pâtisseries, exception faite des biscuits secs, ne sont à recommander ni aux malades, ni aux convalescents.
Cependant quelques recettes peuvent être utilisées avec discrétion.
Gâteaux ordinaires —
Gâteaux sans œuf 328
Gâteau économique —
Autre —
Gâteau au beurre 329
Petits gâteaux au raisin —
Petits gâteaux à l'eau froide 330
Petits gâteaux à la mélasse 331
Biscuits à la mélasse —
Gâteau blanc —
Autres —
Tartes à La Fayette 332
Autre —

Gateau à l'orange 332
Gâteaux aux dattes 333
Biscuits aux dattes —
Gâteau au chocolat 334
Gâteau éponge —
Autres 335

60ème LEÇON: — **Gâteaux** (suite) 336
Gâteau à la plume —
Gâteau léger —
Gâteau des Anges 337
Gâteau roulé —
Pain au gingembre 338
Biscuits au gingembre —
Biscuits à l'anis —
Gâteau doré 339
Biscuits Graham —
Autre préparation —
Biscuits à la farine d'avoine 340
Macarons à la farine d'avoine —
Biscuits à la crème —
Marguerites 341
Biscuits aux amandes —
Biscuits à la Janoise 342

61ème LEÇON: — **Gâteaux** (suite) 342
Tuiles aux amandes —
Gaufres 343
Gaufres pour le déjeuner —
Autres, aux amandes —
Autres préparations 344
Doigts de dames —
Glace Royale 345
Glace bouillie —
Glace à la crème —
Glace Moka —

Autre préparation 345
Glace à la crème au chocolat —
Glace à la crème sure 346
Glace au sucre d'érable —
Glace à l'ananas —
Glace au beurre à l'orange —
Glace au beurre à la fraise —

62ème LEÇON : — **Les sucreries** 347

Les bonbons : chocolats, pralines, fondants, sont généralement défendus aux malades.
Cependant, le miel est conseillé.
Quelques recettes simples permettent de donner sans crainte quelques douceurs.

Patience —
Bonbons au miel —
Fudge 348
Taffy —
Nougat —
Autre préparation 349
Nougat aux carottes —
Neige aux noix —
Tire éponge 350
Tire à la mélasse —
Tire blanche —
Tire aux amandes —
Jujubes 351
Fondants blancs —
Veloutés —
Fondants à la crème fouettée —
Fondants au beurre 352
Fondants à l'orange —
Fondants aux framboises —
Caramels à la vanille 353
Carrés à la vanille —
Caramels aux noix —

Caramels à l'érable 353
Crème d'érable 354
Sucre au coco —
Sucre à la crème —
Beurre écossais —
Délices de menthe 355
Délices aux fruits —
Guimauve —
Bonbons français 356
Bonbons à la crème —
Pop corn —
Bonbons aux pommes de terre —

APPLICATION DES MENUS DIETETIQUES POUR LES ENFANTS ET CERTAINES MALADIES

Menu pour enfants de 10 à 14 mois 357
" " " " 14 " 2 ans 358
" " " " 2 " 6 ans 359
Données hygiéniques pour les enfants en croissance, particulièrement jusqu'à 18 ans. 360
Diète dans les cas d'obésité 361
" " le cas de constipation 362
" " le cas de diarrhée 363
" " les cas d'entérite 364
" " les gastro-entérite —
" " la dyspepsie 365
" " une gastrique aiguë 367
" " une gastrique chronique 368
" " les maladies de reins —
" " les cas de rhumatismes 369
" " les maladies du foie 370
Notes importantes sur le régime végétarien......372

Diète dans le diabète 373
" " la fièvre typhoïde 374
Menu pour convalescence 376
Equivalences approximatives des mesures métriques aux mesures impériales 378-379
Poids et mesures les plus reçus en cuisine ... 380
Rapport du gramme aux Poids-avoir-du-poids .. 381
Rapport du litre aux mesures impériales 382

DRIVER Q 161.1

DRIVER Q161.1

XTX354
M36
1927
Folio

En dépôt 1190 rue Guy, Montréal
L'unité, $1.10
A la douzaine, $1.05
Au cent, $1.00
Plus les frais de port.